श्री धन्वन्तरि.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western

MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

पुस्तक ७ मुं.] जान्युआरी १९१४. [अंक १ लो.

आद्य उत्पादकः—डॉक्टर मंजुलाल. एम. सी. पी. एम., एम. सी. एच. सी. (कलकत्ता.)

प्रकाशक अने तंत्रीः—भोगीलाल त्रिकमलाल वकील. एफ. ए. वी. यु.

विसनगर (उ. गुजरात.)

Published by—Bhōgilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India.

वार्षिक लवाजम पोस्टेज सहित रु. २-०-०, छूटी एक नकल रु. ०-४-०.

"Truth crushed to earth will rise again;
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers."

"Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heav

વિષયાનુક્રમણિકા.

Naturopathy.

The Art of Natural Healing and Natural Living—
The Science of Physical Mental and Spiritual Regeneration.

—whispers:—

" My friends, place not your faith in drugs:
They'll kill bacteria and other bugs,
If you put the medicine in their mugs,
But this in not *de jure!*
Believe me, drugs do often lack,
But the thing that always stands to the rack
And always toes the professional crack
Is the *vis medicatrix nature!*"

The HEALING POWER OF NATURE is the Alpha and Omega of all rational therapy! To understand the motives and methods of nature in putting this innate force to work is the beginning and the end of med cal science. To sys ematize our efforts in co-operating with this universal therapeutic agent is the object of physiological therapy or Naturopathy." *Otto Juettner.* M. D., PH. D.

" We differ from all other schools of healing in that we try to teach the public *how to keep well.* We have no secrets, and consider ourselves ust as competent teachers as physicians. In my opinion the time is not far off when all physicians will be expected to teach and keep the people well, rathar than merely cure disease. We advocate a simple life, clean and healthy thoughts, pure and clean habits, sanitary, well ventilated houses, factories, school-houses, churches, etc." *Carl Schultz,* N. D.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ)કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૭ સું.] જાનેવારી ૧૯૧૪. [અંક ૧.

શ્રી પ્રાણાચાર્ય ધન્વન્તરિ પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના!

(સવૈયા છંદ.)

જયતિ જયતિ જય જીવનજીવન પ્રભુ શ્રી ધન્વન્તરિ પરમ દયાળ,
સકળ સૌખ્યદાતા દુઃખત્રાતા પ્રાણિ માત્રના છો પ્રતિપાળ;
અખિલ વિશ્વમાં આપ કૃપાથિ નિરોગતા નિત રહો આબાદ,
એજ ઇચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરો આલ્હાદ!
દીર્ઘાયુષિ બળવંત બને સહુ બુદ્ધિવંત મહા ગુણભંડાર,
ધીર વીર ગંભીર થઇ નિત શોભાવે પ્રતિજન સંસાર;
જ્યાં ત્યાં સંપ જંપ અતિ પ્રસરી થાઓ અલાબલા બર્બાદ,
એજ ઇચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરો આલ્હાદ!
આપ નામથી મંડિત સુંદર આ માસિક નિવડી સુખકંદ,
તન મન વચન આદિ રોગોનાં મૂળ ઉખેડી દે આનંદ;
સ્વયમેવ જાણે જન સર્વ સુખસંપાદનની મર્યાદ,

એજ ઈચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરો આલ્હાદ ! ૩
લેખક વાચક શ્રોતાજનનાં અંતર ઉજ્વળ કરિ કરૂણાળ,
સ્વપર શ્રેય કરવા પ્રતિપળ પ્રભુ પ્રેરો સદ્‌વૃત્તિ સુવિશાળ;
અમરપણું અનુભવી ગજાવે જગદુદ્ધારક પદ જયનાદ,
એજ ઈચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરો આલ્હાદ ! ૪
કિમ્મતિ નિજ જીવનને સમજી દીપાવે નિત નિજનું નૂર,
જનમનમાં અવિચળ રહિ જગમાં થાએ માન્ય સાથ મશહૂર;
એજ ભૂમિકાના ભોગી થઈ પ્રાત સમય આવે નિત યાદ,
એજ ઈચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરો આલ્હાદ ! ૫

તથૈવાસ્તુ !!!

*Naturopathy or Nature Cure.

(By Dr. Mahadev Prasad, E M. E., N. D.)

Worthy President and Brothers!

By your kind permission, I am going to speak to you about a [illegible] of which, I fear most of you have heard very little—I mean about " Naturo-pathy " or Nature Cure. Little known and much less appreciated though this Science of Naturopathy is in India at present, I have no doubt that in the no distant future it will play a prominent role in the regeneration of our Motherland. Because great rivers have often flown from insignificant sources, and so is Naturopatny destined to prove a God-send to India.

With these prefatory remarks I proceed to acquaint you with the rudiments of the science itself.

There are at present so many ' pathies' and ' Cures' put before the public for patronage that most men are at a loss to know which to prefer in cases of emergency. Confronted with such a perplexity as this, the public either accepts the dogma, viz., ' old is gold, ' and sticks blindly to Allopathy, in spite of many former disappointments; or it goes to the other extreme of discarding all natural as well as artificial healing methods and foolishly resorts to witchcraft, to the wearing of charms (तावीज़) for protection from unseen evil influences, and to incantations for casting out devils. Either of these extremes is to be deplored and avoided. To prefer ' the golden mean ' is the way of the wise. And as you will see later on, this 'golden mean' in the healing art is nothing but Naturopathy.

* Notes of a lecture delivered before the Medical Students Brotherhood; Ahmedabad.

All the various methods of healing, the numerous 'pathies' 'cults' and systems of cure, can be comprised under two main headings or divisions, viz, 'Druggipathy' and Hygeio-therapy, or to put in plainer English, every method of curing disease either uses drugs or instead of these latter it resorts to some drugless natural means. Allopathy, Homeopathy, Biochemistry, Electro-homeopathy etc. are branches of drugipathy; while, Hydropathy, Osteopathy, Trophotherapy, Mechano-therapy, Aerotherapy, Fasting, Suggestive Therapeutics and the like are drugless hygeinic systems of cure. All the drugless, rational and natural methods of healing are now generally known under the comprehensive term of 'Naturopathy.'

Now, every form of disease, barring accidents, is the result of transgressions of the laws of Nature. If this be true, then it logically follows as surely as night follows day, that the best, the speediest, and the surest way to cure a disease is to obey again the transgressed laws of Nature. But alas! Not one in a thousand persons has the common-sense to 'return to Nature' when in the grim grasp of dire disease. He, instead of reverting to a natural mode of living runs down to the nearest druggist, or technically a "pharmacist" which is a Greek word for a poison-dealer (the Greek root 'pharmako" means 'I poison') The poisonous drugs in many cases make 'confusion worse confounded.' As a result of this foolish practice, says the learned author of the 'Study of Medicine,' Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S., "Medicines have destroyed more lives than war, pestilence, and famine combined." Dr. Alonzo Clark, M. D., Professor at the New York College of Physicians and Surgeons also says: "In their zeal to do good, physicians have done much harm. They *have hurried many to the grave* who would have recovered if left to Nature."

Prof. Dr. Oliver Wendell Holmes, who was a poet, a philosopher, a scholar, an author, as well as a successful physician, while lecturing to his class in Harvard Medical School, uttered the following eloquent words:—

"The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience to which mines have been emptied of their cankering materials, the vegetable kingdom robbed of all its growth, the entrails of animals taxed for their impurities, the poison bags of raptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained thrust down the throats of human beings suffering for some fault of organization, nourishment or vital stimulation."

The well-known American author and physician, J. M. Peebles, M.D., says: "The old allopathic method of treating disease—well, say a cough—was this: 'An expectorant is given, and the cough is somewhat relieved;

but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone, to restore appetite and improve the tone of the stomach mineral acids are prescribed, the appetite gets somewhat better, but the acid has irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given, these in turn, produce an aggravation of the cough, and so the round has to be recommenced' This may pass for regular scientific treatment, but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery"

Lord Lytton, an Ex-Viceroy, and Governor General of India when shattered in health by strenuous work, and other causes, first sought to improve his health by using drugs I would here quote a few of his own sentences He says, in the course of his 'Confessions,' "I was then under the advice of one of the first physicians of our age I had consulted half the faculty I had every reason to be grateful for the attention, and to be confident in the skill of those whose prescriptions had flattered my hopes and enriched the chemist But the truth must be spoken—far from being better, I was sinking fast' Then Lord Lytton goes on to narrate how he came across Claridge's work on 'Water Cure,' how he heard of Dr Wilson of Malvern, how he personally inquired of the patients cured by the drugless Naturopathic treatments, and how he consulted the learned medical faculty as to the advisability of his undergoing a water cure treatment Lord Lytton describes this latter incident thus "I resolved then to betake myself to Malvern (for undergoing a course of water cure treatments) On my way through town, I paused, in the inocence of my heart, to inquire of some of the faculty if they thought the water cure would cure my case With one exception, they were unanimous in the vehemence of their denunciation Granting even that in some cases especially of rheumatism, hydropathy had produced a cure, to my complaints, (they said), water cure was worse than inapplicable—it was highly dangerous—it would probably be fatal" But in spite of this discouraging advice of the leading medical men Lord Lytton at last went to Malvern, for undergoing the drugless Naturopathic treatments with the result which I prefer to describe in his own eloquent words—

"And now came gradually, yet perceptibly, the good effects of the system I had undergone, flesh and weight returned the sense of health became conscious and steady I had every reason to bless the hour when I first sought the springs of Malvern" And then this illustrious personage concludes his narrative by recommending the Nature Cure, in the following eloquent and emphatic words —

"It is this profound conviction, (based on personal experience), which has induced me to volunteer these details, in the hope to induce those

who more or less have suffered as I have done to fly to the same rich and beautiful resources. We rensack the ends of the earth for drugs and minerals—we extract our potions from the deadliest poisons—but arround us and about us, Nature proffers the Hygiene fount, uncealed and accessible to all.

"The (Nature Cure) remedy is *not* desperate. It bequests none of the maladies consequent on blue pills and mereury—on purgatives and drastics—on iodine and aconite—on leeches and the lancet. I would not only recommend it to those who are sufferers from some grave disease but to those who require merely the fillip, or the bracing which they often seek in vain in country air or a watering place."

From what has been said above it must have been clear to you that there is a world of differance between drugging and Nature Cure. Because *cure* is the readjustment of the human organism from abnormal to normal conditions and functions. A question, then, naturally arises as to what methods of cure are in conformity with the constructive principle in nature. A brief answer to the question is as follows:-Those methods of cure are in conformity with the constructive principle of Nature which

(1) re-establish normal surroundings and natural habits of life in accord with Nature's-laws.

(2) Which economize vital force.

(3) Which promote the elimination of waste matter and poisons without in any way injuring the human body.

(4) Which, in the highest possible degree, arouse the individual to the consciousness of personal accountability, intelligent personal effort and self-help.

Now, drugs are harmful because they lead people to believe that poisonous drugs and surgical operations can be substituted for obedience to Nature's laws and for personal effort and self-help.

We classify Natural Methods of cure into *six* groups and call them the Great Six of Nature Cure, which are as follows:—

(1) *Return to Nature*: In thinking, breathing, eating, drinking, clothing, working, resting, moral, sexual and social life, etc.

(2) *Elementary Medicines*: Water, Air, Light, and Earth Cures, Magnetism, electricity etc.

(3) *Mechanical Medicine*: Massage, physical culture, healing gymnastics, constructive surgery, and osteopathy for the repair of mechanical injuries and lesions.

(4) *Suggetive Medicine*: Normal suggestion, sincere preyer, rational faith.

(5) *Chemical Medicine*: Scientific Food Selection &c.

(6) *Negative Medicine*: 'Fasting' in corpulence, chronic dyspepsia, and rheumatism, and many other so-called incurable complains. Curtailing the amonnt of fluids given to the patient in old running ulcers, ascites &c.

F. E. Bilz, a renowned Natural Healer speales of Allopathy in the following terms:—" Allopathy is that system of treatment which tries to effect by medicine the reversal of the symptoms characterizing a disease. Medical men of our country are the votaries of ;this system. It looks upon the symptoms of a disease as errors of nature, and endeavours to remove them by chemical means, and not considering that in doing so the whole of the organic system gets disturbed & weakned in the performance of its functions—nay, is often entirely crippled. Allopathy tries to kill pain temporarily by narcotics, to the great injury of the nerves of sensation, which, if anything, get paralyzed by the employment of such palliatives. It attempts to produce sleep by the aid of morphia and chloral hydrate, thus weakening the central nervous system and greatly prolonging illness, or, if the patient has but small powers of resistence, sending him to the realms of eternal rest. Allopathy suppresses the troublesome cough, meant by Nature to eject for the patient's benefit the gathering secretions of the respiratory organs. Allopathy relieves the rectum of accumulated masses of excrements by iujurious purgatives, independant of the fact that such remedies over-stimulate the nerves of the rectum thus causing the whole muscular system of that part to lose its needful elasticity: in the same way it arrests the process of fermentation in cases of diarrhœa arising from congestion of the rectum with fermenting matter, in doing which the greatest injury may be caused to the system. Allopathy boasts of annihilating all fermenting substances, such as, bacteria, bacilli etc., by chemicals, i. e., " casting out the devil by Beelzebub." But besides bacilli, bacteria etc., healthy tissues are destroyed at the same time, and not only is the morbid matter not excreted, but it is joined by medical poisons and these combined greatly impede nature in its efforts to purify itself. Fever—the very spirit of Nature's endeavour to help herself—allopathy suppresses with poisons, which having entered the system, are at once rendered harmless, as far as can be effected by the vital power. But in these efforts of nature, a great amount of strength, and therefore heat (strength is heat) is lost: Still, what more is wanted ! The result aimed at, viz, subduing the fever is attained, A sadly fallacious result ! "

Sir Lauder Brunton says: " Fever instead of now being regarded as a morbid condition to be suppressed by every means in our power is considered to be a reaction of the organism tending to *Protect* it by distroying the infection."

(*Continued.*)

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે?

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૪૯૪ થી ચાલુ.)

હજુ પણ એવા કેટલાક તબીબો છે કે જેઓ બહુ ઉગ્ર જાતના દારૂઓને બદલે ઓછા કેફી દારૂ પીવાની ભલામણ કરતાં કહે છે કે, 'સુધારાના જમાનાના મનુષ્યને કોઈ પણ જાતના માદક કે ઉત્તેજક પદાર્થના વ્યસન વિના ચાલે તેમ નથી.' પરંતુ સત્તાવાર આંકડાઓપરથી જણાય છે કે આવા ઓછા કેફી ગુણવાળા દારૂઓની ખપત વધવા છતાં તે સાથે ઉગ્ર દારૂઓનો વપરાશ પણ વધતો જ જાય છે. એક લેખકે આગળ વધીને એટલે સુધી જણાવ્યું હતું કે 'મનુષ્ય જાતનું મગજ ખીલવામાં, અને વધવામાં દારૂએ મુખ્ય કામ કર્યું છે, અને ફળફળાદિ કહોવરાવીને તેમાંથી દારૂ બનાવવાની શોધ થઈ ત્યારેજ વાનરની જંગલી હાલતમાંથી સુધરીને હાલનું કેળવાયલું મનુષ્ય થવા પામ્યું !!' પરંતુ અપક્ષપાતિ તપાસ અને વિચાર કરતાં આવી દલીલની મૂર્ખાઈ જણાઈ આવ્યા વિના રહેતી નથી.

ખરેખર વર્તમાનકાળના સુધારા અને વિદ્યાકળાના વધારાવાળા જમાનામાં આપણને ઘણા લાભ મળે છે. કારણ કે નવીન અને નવાઈ જેવી ઘણીએક શોધોને લીધે જીંદગીને જરૂરનાં સાધનો તૈયાર કરવાનું કામ નમૂનેદાર અને સહેલું થઈ ગયું છે. પરંતુ તેજ વખતે જીંદગીનો નાશ કરનાર કેફી ઉત્તેજક–માદક વ્યસનોની ચીજો પણ અત્યંત વધારે મોટા જત્થામાં તૈયાર થવા લાગી છે, અને તેથી આગળના જમાનાઓ કરતાં હવે તે બેહદ સાંઘા ભાવથી મળવા લાગી છે, અને લોકો તેનો ઉપયોગ જ્યાં ત્યાં સહેલાઈથી કરી શકે તેવી સંપૂર્ણ સગવડ પણ થઈ છે, તેથી દેશમાં તેવાં વ્યસનો ઘણાંજ વધી પડયાં છે, અને આવી ચીજો બનાવનારાનાં ઘર આવા પાપરૂપ ધનના ઢગલાથી બહુજ ભરાવા લાગ્યાં છે. દારૂ વગેરે વ્યસનોને લીધે કામાતુરતા, અતિસંભોગ, અને ધાતુક્ષીણતા બેહદ વધી પડયાં છે. જનનેંદ્રિયના રોગ જેવા કે, પ્રમેહ, ચાંદી, પ્રદર, વાંઝીયાપણું વગેરેથી દેશનો ઘણોજ મ્હોટો ભાગ પીડાય છે. અને આવા રોગ અનેક ઉપાયો કરવા છતાં દિવસે દિવસે વધતા જાય છે. આવા રોગો અને વ્યસનોના વધારાનું ખરૂં અને અગત્યનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાનજ છે. માંસ અને મીઠું મરી મશાલાનો ઉપયોગજ આવાં વ્યસન અને રોગોને જન્મ આપે છે.

બીજું, અને કદાચ ઘણીજ અગત્યની ફળાહારની તરફેણની દલીલ એ છે કે જમીનમાં પાકતા ખોરાકને તેની કુદરતી હાલતમાં ખાવાથી માણસને પોતાના પોષણ માટે જેટલી જમીન જોઈયે, તેના કરતાં તેવો ખોરાક જનાવરોને ખવરાવી તેનો શિકાર કરી તેના માંસ ઉપર રહેતા જતાં ઘણીજ વધારે જમીન રોકવાની જરૂર પડે છે. દુનિયાની વસ્તી ચોક્કસ રીતે વધતીજ જાય છે, અને તેથી પોતાના નિર્વાહને માટે દરેક માણસને ભાગ જમીન હાલના કરતાં પણ ઓછી આવતી જશે, અને તેથી આખરે હાલમાં જે જમીન શિકાર કરવાને માટે તેમજ કતલખાનાં માટેનાં જનાવરો ઉછેરવા માટે રોકાઈ રહી છે, તેનો ઉપયોગ, ફળ, મેવો અને અનાજ ઉગાડવાના કામમાં કરવો પડશે.

એવી ગણત્રી કરવામાં આવી છે કે, જમીનમાં ચોક્કસ લાંબા પહોળા ટુકડા ઉપર કુદરતી રીતે ઉગતાં ઘાસ અને ભાજીપાલો ચરી જીવનાર પ્રાણીઓનો સંહાર કરી તેના માંસ ઉપર જેટલાં મનુષ્યોનો નિર્વાહ થાય તેના કરતાં ઉપર કહ્યો તેટલોજ જમીનનો ટુકડો ફળ મેવા અને અનાજના વાવેતર માટે રોકીને તેની નિકાસ ઉપર વીસ ગણાં વધારે મનુષ્યોનો નિર્વાહ થઇ શકે છે. તેજ પ્રમાણે અમેરિકામાં આવેલા સિનસિન્નેટીના એક મોટા કતલખાનાનો હિસાબ તપાસતાં માલુમ પડયું હતું કે ત્યાંનાં ડુક્કરોને જાડાં કરવા માટે તેમને જેટલા 'ઓટમીલ' નો ખોરાક ખવરાવવામાં આવ્યો હતો, તેટલો ઓટમીલના અનાજનો ખોરાક બારોબાર માણસોને ખવરાવ્યો હોત તો તેથી તે ડુક્કરોના માંસથી જેટલાં મનુષ્યોનો નિર્વાહ થયો હતો તેના કરતાં લગભગ ચાર ગણાં વધારે માણસોનો નિર્વાહ થઈ શકત. જ્યારે માયાળુ કુદરત આપણે માટે જમીનમાં ફળ મેવો અને અનાજનો અત્યંત વિશુદ્ધ અને ભરપૂર અખૂટ ખોરાક તૈયાર કરે છે, ત્યારે પછી તે ખાવું છોડીને જનાવરોને ઉછેરી તેમની અત્યંત નિર્દય રીતે કતલ કરી તેમનાં મુડદાંથી પોતાનું પાપી પેટ ભરવા પાછળ પૈસા અને વખતની મોટી બરબાદી કરવી એ કેટલું મૂર્ખાઇ ભરેલું છે? જમીનની ફળદ્રૂપતા અને તે સાથે ફળ મેવો અને અનાજની ઉપજ કેટલી બધી વધારી શકાય તેમ છે તેનો ખ્યાલ હાલના કહેવાતા સુધરેલા જમાનાનાં ખીચોખીચ શહેરોના લોકોને ભાગ્યેજ આવી શકે તેમ છે.

અમેરિકામાં દર એક એકર જમીનમાં અનાજ, કઠોળ અને ફળ મેવો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં પાકે છે તેના આંકડા એક ઍાટો કાર્ક નામનો જાણીતો લેખક નીચે પ્રમાણે આપે છે. સારી જાતના ખેડખાતર અને પાણીથી તેમજ યોગ્ય સંભાળ અને પૂરતી આવડ વડે જમીનનો કસ અને ફળદ્રૂપતા આશ્ચર્યકારક હદ સુધી વધારી શકાય છે.

ઘઉં	૯૦૦	રતલ	દર એકરે.
અનાજ.	૧૫૦૦	,,	,,
'ઓટ્સ'	૧૮૦૦	,,	,,
કઠોળ	૧૨૦૦	,,	,,
'પી નટ' (ચારોળી?)	૧૨૦૦	,,	,,
બટાટા	૧૦૦૦૦	,,	,,
'સ્ટ્રૉબેરી'	૨૫૦૦	,,	,,
દ્રાક્ષ	૭૫૦૦	,,	,,
'પીચીસ'	૧૦૦૦૦	,,	,,
અખરોટ	૧૫૦૦૦	,,	,,
સેબફળ-સફરજન ...	૨૫૦૦૦	,,	,,
કેળાં	૧૨૦૦૦૦	,,	,,

ખરી રીતે જોતાં અમેરિકા, ઇંગ્લાંડ જેવા ઠંડા મુલકો કરતાં આપણા દેશ જેવા સમશીતોષ્ણ અને ઉષ્ણ કટીબંધમાં આવેલા મુલકોની જમીન ઘણીજ વધારે ફળદ્રૂપ કુદરતી રીતે હોય છે. અને તેથી જો તેવી જમીનને બહુ કાળજી લેઇને સારી રીતે કેળવવામાં આવે તો ઘણોજ સારો પાક ઉતારી શકાય. જો જમીનને સારૂં ખાતર, અને ખાસ કરીને 'પૉટેશ' નામનો ક્ષાર, પૂરો પાડવામાં આવે તો ફળનાં ઝાડ ઘણીજ સારી રીતે ઉછરી

શકે. કઠણ લાકડાવાળાં ફળઝાડને સારી રીતે ઉગવા અને ફળવા માટે ખનીજ ક્ષારોવાળા ખાતરનો મોટો જથ્થો જોઇએ છીએ, જે પૂરો પાડવો જોઇએ તે દેખીતું છે.

કમનસીબે ઘણાં ફળ ઝાડ અને છોડને જમીનમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં ખનીજ પદાર્થો પોષણ માટે મળતા નથી અને તેથી તેમનાપરથી પાક પણ થોડો ઉતરે છે. વળી માણસો અને પ્રાણીઓની માફક ભૂખે મરતા છોડ તથા ઝાડને રોગો પણ જલ્દી લાગુ પડે છે, જ્યારે પૂરતું પોષણ પામેલા નિરોગ બળવાન છોડવા તેના રોગોથી સારી રીતે બચી જાય છે. ફળ મેવાનો પૂરતો પાક નહિ ઉતરવામાં બીજાં બધાં કારણો કરતાં ખેડ ખાતર અને પાણીના અભાવે જમીનનો કસ ઉતરી જવો એ મુખ્ય કારણ છે.

બીજી રીતે જોતાં પણ ફળઝાડનું વાવેતર કરવાની ઘણીજ જરૂર જણાય છે; આવાં ફળ ઝાડ આપણને પુષ્કળ ખોરાક પૂરો પાડે છે. એટલુંજ નહિ પણ હવામાં ઠંડી ગરમી અને દબાણના બેહદ ફેરફારો થતા અટકાવનાર એક મોટું કુદરતી સાધન પણ તેઓ પૂરૂં પાડે છે! એ એક જાણીતી વાત છે કે વૃક્ષો હવાને શુદ્ધ બનાવે છે અને તેને સમશીતોષ્ણ રાખે છે, એટલે કે ઉનાળામાં તેને ઠંડી કરે છે, અને શિયાળામાં ગરમાવાવાળી રાખે છે. આ કારણથી વળી વન ઉપવનો જેમાં વધારે આવેલાં હોય તેવા પ્રદેશોમાં વર્ષાદનું પ્રમાણ અને કાળ બહુ સમાનપણે વહેંચાયલાં રહે છે, અને તેવા પ્રદેશમાં તોફાનો અને વાવાઝોડાં નાનાં અને થોડાં થાય છે. અનાજ અને ભાજીપાલો જમીનથી જેટલી ઉંડાઇએથી પોષણ અને રસ ચૂસી શકે છે, તેના કરતાં ફળ ઝાડ બહુ વધારે ઉંડાઇએથી ખેંચી લેઇ શકે છે, એટલે કે તેટલા પ્રમાણમાં જમીનનું ક્ષેત્રફળ વધે છે એમ કહીએ તો ચાલે. વળી જમીનમાં વનસ્પતિવર્ગને ઉપયોગી એવા ઘણા મિશ્ર પદાર્થો હોય છે કે જેમને અનાજ વિગેરેના નાના છોડ ઓગાળીને ઉપયોગમાં લેઇ શકતા નથી, પણ ફળનાં મોટાં બળવાન વૃક્ષ તેમ કરવાની તાકતવાળાં હોય છે.

આપણી પૃથ્વી માણસ અને પ્રાણીઓને વસવા અને પોષણ આપવા માટે વધારે લાયક બને એટલા માટેજ નહિ, પણ વળી કુદરતી સૃષ્ટિસૌંદર્ય તરફનો તેનો પ્રેમ વધારવા માટે પણ ફળઝાડની હમેશાં અનિવાર્ય અગત્ય રહ્યા કરશે. 'ફૉરેસ્ટ્રી' અથવા જંગલ સંબંધીનું શાસ્ત્ર પણ સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે જરૂર પૂરતો વર્ષાદ દર વર્ષે વરસવાનો આધાર જંગલો અને વૃક્ષોની સંખ્યા ઉપર બહુધા રહેલો છે, અને તેથી આગળના વખતનાં જંગલો હાલ કાપી નાંખવામાં આવ્યાં છે તેના પરિણામેજ વરસાદની તાણ, દુષ્કાળ, વાવાઝોડાં અને રેલો વિગેરેની મહાન વિપત્તિઓ દેશપર આવવા લાગી છે. આ વાતના ખરાપણા વિષે અનેક પુરાવા આપી શકાય. દાખલા તરિકે આફ્રિકા ખંડના મિસર વગેરે દેશોમાં રેતીનાં રણ બહુ હોવાથી ત્યાં જંગલો અને વૃક્ષો નહિ જેવાં હોય છે તેથી ત્યાં વાવાઝોડાં, રેતીનાં તોફાનો, નદિની રેલ વિગેરે બહુ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવા દેશોમાં વર્ષાદ બિલકુલ વરસતો નથી. વૃક્ષોની આવી ઉપયોગીતા તરફ સર્વે સુધરેલી પ્રજાઓનું ધ્યાન દોરાયલું છે.

ગયા સૈકામાં વરાળ અને વિજળીનાં યંત્રોએ મનુષ્ય જાતનાં સામાજિક બંધારણમાં ઘણોજ ફેરફાર કરી નાંખ્યો છે, અને આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવી ઔદ્યોગિક ફત્તેહો મેળવવામાં આવી છે. પરંતુ બારિક અવલોકન કરનારને જણાયા વિના રહેશે નહિ કે આપણો સુધારો માત્ર એક તરફીજ થયો છે, અને તેથી સુધરેલા ગણાતા સર્વે દેશોમાં લાખો અને કરોડો

માણસો ખાનપાન અને ઠરવાના ઠામ વગર રખડીરવડી મરતાં હોય છે. મહાન શોધકો અને કલાભિજ્ઞ પુરૂષો ખરેખર મનુષ્ય જાતને સુખી કરવાજ મરતાં સુધી મથતા હતા અને પરિણામે તેમણે ઘણીએક તરેહનાં યંત્રોની શોધ કરી છે. પરન્તુ મનુષ્ય જાતને વધારે સુખી કરવાની તેમની ઉમેદ બિલકુલ બર આવેલી જણાતી નથી. હાલનાં અનેક જાતનાં કારખાનાં અને મીલોને લીધે હવા પાણી અને સ્વતંત્રતાવાળું પોતાનું ગામડાનું જીવન અને આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધારનાર ખેતીનો ધંધો છોડી લોકો ગીચ વસ્તી અને ખાનપાનની મોંઘવારીવાળાં શહેરોના ગંદા ભાગમાં ભરાવા લાગ્યાં છે, અને ત્યાં રહી કારખાનામાં આયુષ્યને ઓછું કરે તેવી જાતની મજૂરી અને ગુલામગીરી આખો દિવસ કરે છે. કદાચ એમ કહેવામાં આવે કે તેથી તેમને વધારે પૈસા મળે છે, પરંતુ પૈસા પણ સુખને માટે મેળવવાના છે. અને અત્યંત હાડમારી વેઠી અને આરોગ્ય તથા આયુષ્યની ખુવારી કરી મેળવેલા પૈસાથી તેઓ ખરા સુખી થઈ શકતા નથી. વળી મીલ અને કારખાનાંઓમાં હદ ઉપરાંત મજૂરી કરનારાઓને દારૂ વિગેરેનાં વ્યસનો પડયા વગર રહેતાં નથી અને તેની પાછળ તેમના ઘણા પૈસા બરબાદ જાય છે. અને તેમની સંતતિ પણ નબળી અને રોગી પાકે છે. દરરોજ દશ દશ કે બાર બાર કલાક સુધી સખત કામ આવા મજૂરો જીનો, મીલો, કે કારખાનાંઓમાં કરે છે તેટલુંજ કામ કે તેથી અરધું કામ પણ જો તેઓ ખેતી પાછળ કે ફળ ઝાડ ઉછેરવા પાછળ કરે તો ખરેખર તેઓ અને તેઓની પ્રજા ઘણીજ વધારે સુખી, નિરોગ, અને દીર્ઘાયુષી બન્યા વગર રહે નહિ. 'ખોટું સોનું ચળકે ઘણું' એ કહેવત પ્રમાણે હાલના જમાનાનો ખોટો સુધારો ઉપર ઉપરથી બહુજ સારો દેખાય છે. 'ડુંગર દૂરથી રળિયામણા' એ ન્યાયે આપણે ઈંગ્લેંડ વિગેરે દેશોને બહુ સુખી ગણીએ છીએ પણ ખરેખર તેમ નથી. એવા દેશોમાં પૈસાની અત્યંત અસમાન વહેંચણી થયેલી હોય છે, અને તેથી ત્યાં થોડાક કરોડાધિપતીઓ પાસે અનર્ગળ દ્રવ્ય અને મોજશોખનાં અખૂટ સાધનો ભરેલાં હોય છે, ત્યારે બાકીની પ્રજાનો ઘણોજ મોટો ભાગ પાઈ પાઈ માટે વલખાં મારતો અને નર્કયાતના ભોગવતો હોય છે; માટે 'પારકે ભાણે મોટો લાડુ દેખતાં' આપણે વિચાર કરવાની જરૂર છે. આવા સુધરેલા ગણાતા દેશોની ખરી હાલતથી વાકેફગાર એવો એક હાલનો પાશ્ચાત્ય લેખક નીચે પ્રમાણે આ સંબંધમાં લખે છે:—

To-day, hundreds of thousands of human beings are huddled together like cattle in sweat-shops and factories, producing luxuries for foreign lands while they themselves and their families are often deprived of the very necessities of life. Go to the industrial and mining districts of every country, watch how the consumptive, half-starved men, women, and children are staggering to and from their places of toil, and you will find that our "glorious" industrial progress is paid for too dearly! England is proudly proclaimed as the 'workshop of the world,' but what benefit has this epithet brought to its inhabitants? Degeneration and dependence on other [illegible]s for daily bread! To-day, England

in case of war, could be starved to death inside of a few months!

"કારખાનાંઓ અને વૈતરાખાનાંઓમાં લાખો મનુષ્યોને ઢોરની પેઠે પૂરવામાં આવે છે, અને ઘણીવાર તેઓ અને તેમનાં કુટુંબોને જીવનનાં સાધનોના છેક સાંસા પડે તો પણ પરદેશોને માટે તેમને મોજશોખની ચીજો તૈયાર કરવી પડે છે. દરેક દેશની ખાણો અને ઉદ્યોગનાં મથક એવાં પ્રગણાંઓમાં તમે જાઓ, ત્યાં પોતાની મજૂરીના સ્થળે જતાં આવતાં ક્ષયરોગી, અડધાં ભુખે મરેલાં પુરૂષો, સ્ત્રીઓ, અને બાળકોને તમે બરાબર નિહાળો, અને પછી તમને માલૂમ પડશે કે આપણી 'ઉજ્વલ' ઔદ્યોગિક પ્રગતિને માટે હદ કરતાં જાદે કિંમત આપણે આપવી પડે છે! ઇંગ્લેંડ અભિમાનથી પોતાને 'આખી દુનિયાનું કારખાનું' કહેવરાવે છે, પરંતુ આવો ઇલ્કાબ મેળવ્યો તેમાં તે દેશની પ્રજાને શું મળ્યું? પોતાને દરરોજ જોઈતા રોટલાના ટુકડા માટે બીજી પ્રજાઓપર આધાર રાખવો પડે તેવી પરાધીનતા અને અવનતિ! હાલ ઇંગ્લેંડની એવી સ્થિતિ છે કે ના કરે નારાયણ ને કંઇ લડાઇનો પ્રસંગ આવે (અને પરદેશથી ખોરાક આવતો બંધ થાય તો) આખો દેશ માત્ર થોડાક મહીનામાં ભુખે અટવાઇને મરી જાય!"

માત્ર થોડીકજ જમીન ખેડવા માટે જેમને મળે છે એવા આપણા દેશના તેમજ યુરોપના ખેડુતોની હાલત કેટલી દયાજનક છે. જમીનદારો અને સરકારી મહેસૂલ ઉઘરાવનારાઓ તેમને કેવા લુંટી લે છે. એ સર્વ આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. આપણી મીલો અને કારખાનાંઓની શરૂઆતના વખતથી આ ભોળા ખેડુતોએ એમ ધાર્યું કે ખેતીનો ધંધો મૂકી દેઇ શહેરનાં કારખાનાં અને મીલોમાં કામ કરવા જવાથી પોતાની હાલત કાંઇક સુધરશે. અને એ રીતે અગાઉ ખેતીનો ધંધો કરનાર લાખો લોકો કારખાનાંઓમાં મજૂરી કરવા લાગ્યા જેથી કાબેલ ખેડુતોની દેશમાં ખોટ પડવા લાગી અને જેથી કૃષિશાસ્ત્રમાં જોઇએ તેટલો સારો અને વ્યવહારૂ સુધારોવધારો થવા પામ્યો નથી. ખેતી અને ફળ મેવો ઉછેરવાની વિદ્યા હજુ તેની બાલ્યાવસ્થામાંજ રહી છે, અને તેથી જ્યારે જ્યારે આપણે કોઇ ખેડુત વિષે વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે ત્યારે કોદાળો કે તરફેણ લેઇ કામ કરતો અગર સખ્ત તડકામાં હળ ઉપર વાંકો વળીને ચાલતો અને સવારથી તે સાંજ સુધી વૈતરૂં કરતો અને તેના બદલામાં માત્ર તૂટેલો એક માંચો, ફાટેલી અને ગંધાતી એક ચિંથરાંની ગોદડી, સુકો પાકો કોરોમોરો એક રોટલો, અને જન્મભરની અવિશ્રાંત મજૂરી કર્મમાં લખાવી લાવેલો એક માણસ આપણી કલ્પનામાં ખડો થાય છે. પરંતુ ભવિષ્યમાં આપણે તેને ટટાર ઉભો રહેતો, જોઇએ તેટલી નવરાશભોગવતો, અને દરરોજની માત્ર થોડા કલાકની મહેનતથી એકલા પોતાનાજ કુટુંબને માટે નહિ પણ બીજા સેંકડો વધારે મનુષ્યોને માટે ખોરાક પકવતો આપણે તેને જોઇશું.

'સાયન્ટીફીક' અથવા શાસ્ત્રીય શોધોથી હવે એ વાત સત્ય ઠરી ચુકી છે કે જમીનનો પાક વધતોજ જાય તેવી જાતની જમીનની સુધારણા (Intensive Culture of the soil) અને ખેતી કરવામાં આવે તો માત્ર મીસિસિપિ નદી અને તેને મળનારી બીજી નાની નદીઓની ખાણોની જમીનમાંથીજ એટલો પાક ઉતરે કે તેથી એક અબજ અગર તો કદાચ બાકીની આખી દુનિયાંનું તેથી પોષણ થઇ શકે; તેજ પ્રમાણે વળી એવો હિસાબ કાઢવામાં આવ્યો છે કે આજ રીતે જો એકલા ફ્રાન્સ દેશની બધી જમીન બરા-

બર કેળવવામાં આવે તો તેથી વીસ કરોડ માણુસોનો નિર્વાહ થાય; અને ગ્રેટબ્રિટનની જમીનના પાકથી દશ કરોડ માણસો પોષાય અને બહારથી કંઈજ ખોરાક મંગાવવાની જરૂર પડે નહિ! પરંતુ બહોળી ખેતીનો મોટા પ્રમાણુપર અત્યાર પહેલાંજ શું કરવામાં આવ્યું છે તે આપણે જોઇએ. અમેરિકાનાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાંના પશ્ચિમ તરફનાં રાજ્યોમાં આવેલાં મોટાં મોટાં ઘાસનાં જંગલોની ખેડયા વગર સેંકડો વર્ષથી ઉજડ પડેલી જમીનને ખાતર વિગેરેથી સુધારવાની કાંઇ પણુ તસ્દી લીધા વગર, અને મનુષ્યોની શારીરિક મજૂરી બચાવવાની ખાતર ખેતીનાં ઓજારો અને યંત્રોની મદદથી કેટલું સારૂં પરિણામ આવ્યું છે તે વિચારવા સરખું છે. સરખામણીમાં આ જમીનમાં માત્ર બે મહિનાનો થોડો પાક, એટલે કે દર એકરે ૧૦ થી ૧૫ બુશેલ (અથવા ૧૫ થી ૨૨॥ મણ) ઉતરે છે, અને છતાં પણ આવી જમીનપર પાંચસેં માણસો એક વર્ષમાં માત્ર આઠ મહિના કામ કરીને દરવર્ષે ૫૦૦૦૦ માણસોને ચાલે તેટલો ખોરાક પકવે છે. અને જો હાલનાં સુધરેલી ઢબમાં સર્વ ઓજારો અને યંત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો માત્ર એકજ માણસ આખા વર્ષમાં ૩૦૦ દિવસ કામ કરીને ૨૫૦ માણસોને આખું વર્ષ ચાલે તેટલો ખોરાક લોટ વિગેરેના તૈયાર રૂપમાં ગામડામાંથી ન્યુયૉર્ક કે ચિકાગો શહેરમાં પહોંચાડી શકે છે. વળી બીજા સત્તાવાર આંકડાઓ ઉપરથી જણાય છે કે અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં કુલ પાંચ કરોડ એકર જમીનમાં ઘઉંનું વાવેતર કરવામાં આવે છે અને તેમાંથી દરવર્ષે વીસ લાખ ટન. અથવા ૧૧૨૦૦૦૦૦૦ મણ પાક ઉતરે છે, અને કુલ એકંદર ૫૦૪૦૦૦૦૦૦ (પચાસ કરોડ ચાળીસ લાખ) મણ અનાજ દરવર્ષે ત્યાં પાકે છે. તે દેશમાં બીજાં ફળ કરતાં સેબફળ-સફરજનનો પાક વધારેમાં વધારે ઉતરે છે. ઇ. સ. ૧૯૦૦ ની સાલમાં કરવામાં આવેલી ગણત્રી પ્રમાણે ત્યાં કુલ પચાસ લાખ એકર જમીનપર વેપારને માટે એકત્રીસ કરોડ છોડ ઉછેરવામાં આવ્યા હતા જેના પરથી દર વર્ષે ૨૮૦૦૦૦૦૦ મણ ફળનો પાક ઉતર્યો હતો.

વૃદ્ધિકર કૃષિકળા (Intensive agriculture) (જેનો હેતુ થોડી જમીન લઇને તેને એટલી તો સુધારવી કે તેમાંથી બને તેટલો વધારે પાક ઉતરે તે) થી ઉપર કહ્યાં તે કરતાં પણ વધારે સારા ફાયદા, અને ચઢિયાતું પરિણામ આવવાનો સંભવ છે. આવી ખેતી જે ફ્રાન્સ દેશના ઉત્તર ભાગમાં અને તે કરતાં પણ વધારે સારી રીતે ચીન દેશમાં કરવામાં આવે છે, તેથી દર એકરે ૪૦ થી ૫૦ બુશેલ એટલે ૬૦ થી ૭૫ મણ ઘઉં પાકે છે અને તે ઉપર ઓછામાં ઓછાં ચાર માણસોનો નિર્વાહ એક આખા વર્ષ સુધી થાય છે અને આટલા પાકેજ કાંઇ હદ આવી રહેતી નથી. અથાગ શોધ ખોળને પરિણામે જર્મન સાયન્ટિસ્ટ જ્યુલિયસ હેન્સેલે (Julius Hensel) બતાવી આપ્યું છે કે, ડુંગરાઉ ખનીજ ક્ષારોના મોટા પ્રમાણુ વાળુ ખાતર જો વાપરવામાં આવે તો મરુભૂમિ જેવી તદ્દન કસ વગરની જમીન પણુ એટલી સુધરી જાય છે કે માત્ર પા કે અડધા એકર જેટલી તેની જમીનમાં રોપેલાં ફળઝાડ એક માણસનો પૂરેપૂરી રીતે નિર્વાહ થાય તેટલો ખોરાક પૂરો પાડી શકે છે!

(અપૂર્ણ.)

નર કે માદા પ્રજા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે ?

(લેખકઃ—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

જાતિ એ શું છે? સામાન્ય સમજ મુજબ નર અને માદા વચ્ચેનો તફાવત, એટલે કે શારીરિક માનસિક અને અન્ય સર્વ પ્રકારના તફાવત જાતિ બે પ્રકારની છે. નર અને માદા, સ્ત્રી અને પુરૂષ તે ઉપરાંત કેટલાંક પ્રાણીઓમાં એક એવો પણ વર્ગ જોવામાં આવે છે કે જેમાં આવો જાતિભેદ મુદ્દલ હોતો નથી.

મનુષ્ય જાતની વાત થોડો વખત દૂર કરી પ્રાણીઓનો વિચાર કરતાં આપણને કેટલાંક જાનવરની જાત એવી મળી આવે છે કે જેમાં ફક્ત એકજ જાતિ એટલે કે સ્ત્રી જાતિ હોય છે. આવાં પ્રાણીઓમાં માતાનાં શરીરનાં ધીરે ધીરે બે વિભાગ થતા જાય છે અને આખરે તે બેઉ વિભાગ એક બીજાથી જુદા પડી જઈ તેમાંનું દરેક સંપૂર્ણ અને સ્વતંત્ર જીંદગી ગુજારવા માંડે છે આ પ્રકારની પ્રજોત્પત્તિની રીતને ઈંગ્રેજીમાં "ફીશન" (Fission) કહે છે. આ પ્રમાણે એકમાંથી બે, બેમાંથી ચાર, ચારમાંથી આઠ એ રીતે પ્રજાની વૃદ્ધિ થતી અમર્યાદ રીતે થયા કરે છે. આ કારણને લઈને પ્રખ્યાત પ્રાણી વિજ્ઞાન શાસ્ત્રી **વીસમેન** (Weismann) અને બીજા વિદ્વાનો આ જાતનાં પ્રાણીઓને અમર ગણે છે, કારણ કે થોડાક અકસ્માતને બાદ કરતાં આ પ્રાણીઓનાં મુડદાં કદી માલૂમ પડતાં નથી.

કેટલાકો તરફથી એવી દલીલો કરવામાં આવે છે કે બીજાં પ્રાણીઓમાં તેમજ મનુષ્ય શરીરમાં પણ એવી કેટલીક નિશાનિઓ રહી ગયેલી માલૂમ પડે છે કે જેના ઉપરથી આપણે કહી શકીએ કે બન્ને જાતિઓ પહેલાં એકહીજ હતી. પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ, સ્તન વગેરે આવી નિશાનિઓના દષ્ટાંત છે. કેટલાક દાખલાઓમાં કેટલાક પુરૂષોના સ્તનમાંથી મોટા જત્થામાં દૂધ અથવા ધાવણ નીકળતું રહેવાના દષ્ટાંતો નોંધાયલાં છે. દાખલા તરીકે પ્રખ્યાત વિજ્ઞાન શાસ્ત્રી **હીકેલ** પોતાના " ઇવોલ્યુશન ઑફ મેન " અથવા " મનુષ્યનું પ્રકટીકરણ " એ નામના પુસ્તકમાં આવા ઘણા દાખલા ગણાવે છે.

વ્યંડળ જાતિ વળી એક વિચિત્ર વર્ગ છે કે જેની અંદર એકજ વ્યક્તિમાં નર અને નારી જાતિના ગુણ ધર્મોનું એકીકરણ થયેલું હોય છે. અને તે સાથે માનસિક શક્તિઓ બહુ વિચિત્ર અને વિભ્રમ ભાવને પામેલી હોય છે. પરંતુ આવો વર્ગ અસ્વાભાવિક કે અસાધારણ હોવાથી તેને અપવાદ રૂપ ગણવો જોઇએ. કારણ કે તેમનામાં કોઇ સ્થાયી સામાન્ય નિયમ પ્રવર્તતો નથી.

ઉત્ક્રાંતિક્રમમાં કેટલાક પ્રમાણમાં ઉંચું પદ ધરાવતા એવાં પણ કેટલાંક પ્રાણી મળી આવે છે કે જેમાં "પારથેનો જેનેસીસ" (Partheno-genesis) નો નિયમ ચાલતો જોવામાં આવે છે. એટલે કે સ્ત્રીબીજની સાથે નરબીજ (વીર્ય)નો સંયોગ થયા વગર પણ પ્રજોત્પત્તિ થાય છે. આ ઉપરાંત સમુદ્રનાં કેટલાંક જળચર પ્રાણીઓ જેને "સી-અરચીન્સ" (Sea-urchins) કહે છે તે પ્રાણીઓનાં સ્ત્રીબીજને ફળદ્રુપ કરવા માટે રસાયણીક મિશ્રણોનું બનાવેલું કૃત્રિમ નરબીજ (વીર્ય) વાપરવામાં આવ્યું તો તે રીતે પ્રજા ઉત્પન્ન

થઇ શકી. આ રીતે અમેરિકાના પ્રખ્યાત વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી પ્રોફેસર લીએ (Prof. Loeb) અમુક પ્રાણીઓમાં નરજાતિના પ્રાણીની, પ્રજોત્પત્તિ માટે અનિવાર્ય ગણાતી જરૂરને દૂર કરી છે. આ વિદ્વાનના પ્રયોગોની હકીકત જ્યારે થોડાક વખત ઉપર પ્રગટ થઇ ત્યારે વિદ્વાનોમાં તે વિષે ઘણી ચર્ચા અને તેજ દિશામાં બીજા ઘણાક ઉપયોગી પ્રયોગો થયા.

ઉપર કહ્યો તેને ઘણોજ મળતો બનાવ કેટલીક માછલીઓમાં બને છે. આ જાતના પ્રાણીઓમાં નર માદાનો કદી સાક્ષાત્ સંયોગ થતો નથી. પરંતુ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની રૂતુમાં માદા પાણીમાં ધીમે ધીમે તરતી જાય છે. અને સમુદ્રના જળમાં ઇંડાં વેરતી જાય છે. તે પછી તેની પાછળ તેનો નર તરતો તરતો તેજ રસ્તે આવે છે અને તે ઇંડાંવાળા જળમાં પોતાનું વીર્ય રેડતો જાય છે. ઉપર કહેલા કૃત્રિમ પ્રજોત્પત્તિના પ્રયોગોને આ રીત ઘણા પ્રમાણમાં મળતી આવે છે.

પરંતુ મોટાં આગળ વધેલાં પ્રાણીઓમાં તો નર માદાનો શારીરિક સાક્ષાત્ સંબંધ થયા વગર પ્રજોત્પત્તિ થતી નથી. અને આવી રીતે ઉત્પન્ન થતી પ્રજા કેટલીકવાર નરજાતિની અને કેટલીક વખત નારીજાતિની હોય છે. પરંતુ કયા કારણોને લઇને અગર કેવા સંજોગો વચ્ચે છોકરીની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે સવાલ કેટલીક વખત દાખલા તરીકે રાજ કુટુંબોમાં નરજાતિના વારસની જરૂર હોય ત્યારે ઘણો અગત્યનો થઈ પડે છે. આ કારણને લઇને બહારના કૃત્રિમ સાધનોથી નર અથવા નારી જાતિનું બાળક ઉત્પન્ન કરી શકાય તેની શોધ કરવા પાછળ ઘણા વિદ્વાનોએ ઘણા પરિશ્રમ, સમય અને દ્રવ્યનો ભોગ આપ્યો છે.

આ સંબંધમાં જુદા જુદા શોધકો તરફથી જે જે અનુભવો પ્રકટ થયા છે તેનો ટુંક સાર નીચે મુજબ છે.

પોષણ:—કેટલાકોનું એવું માનવું છે કે માતા પિતાના ખાવામાં આવતા ખોરાકની જાત અને પ્રમાણ ઉપર તેમની પ્રજાના જાતિભેદનો આધાર રહે છે આ વિચારના સમર્થનમાં દેડકાં અને મધમાખોનાં દૃષ્ટાંત રજુ કરવામાં આવે છે. આ પ્રાણીઓને અમુક રીતે પોષવાથી તેમની પ્રજામાં માદા જાતિનું પ્રમાણ ઘણું વધારે માલૂમ પડે છે. દેડકાં (Tadpoles) સ્વાભાવિક રીતે સતાવન ટકા માદા જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે. પરંતુ આવા કેટલાક દેડકાને પ્રોફેસર યંગે કેટલાક વખત સુધી માંસ (*beef*) નો ખોરાક ખવરાવ્યો તેથી તેમની પ્રજામાં સ્ત્રી જાતિનું પ્રમાણ ૭૮ ટકા સુધી વધી ગયું. તેમને માછલીનું માંસ ખવરાવવાથી તે પ્રમાણ ૬૧ થી ૮૧ ટકા સુધી આવ્યું. અને જ્યારે તેમને દેડકાં (Frogs) નુંજ માંસ ખવરાવ્યું ત્યારે ૯૨ ટકા થયું ?

વળી મધમાખોમાં પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારી માખી ફક્ત એકજ હોય છે જેને મધમાખોની રાણી કહે છે. બીજી કામ કરનારી સાદી માંખીઓમાંથી જરૂર હોય ત્યારે એક માખીને પસંદ કરી તેને બીજી માખીઓ ખૂબ પ્રમાણમાં સારી જાતનો ખોરાક ખવરાવે છે. ત્યારે તે મોટી થઈને " રાણી " નું પદ ધારણ કરી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની લાયક બને છે પરંતુ સાદો અને ઓછો ખોરાક ખાનાર માખીઓ આવી શક્તિ વગરની રહે છે. કેટલીક જાતનાં ફુદાં અને કાગળા વગેરે કરોડ ભીંગડાંવાળાં પ્રાણી અને કેટલાંક આંકડાવાળાં પ્રાણીઓમાં પણ ઉપર કહ્યો તેરોજ ખોરાક સંબંધીનો નિયમ પ્રવર્તતો જોવામાં આવે છે. " ધી ઇવોલ્યુશન ઑફ સેક્સ" નામના પુસ્તકના પૃષ્ટ ૪૭ ઉપર ગેડીઝ અને થોમ્પસન નામના વિદ્વાનો

લખે છે કે Nutrition is one of the most important factors in determining sex. " પ્રજાની જાતિ નિર્ણયનો ઘણો મોટો આધાર ખોરાક ઉપર રહેલો હોય છે." આટલું છતાં મનુષ્ય જાતને આ નિયમ ખાસ રીતે લાગુ પડતો હોય તેની સાબીતિ મળી આવી નથી એમ થોમ્પસન પોતે પોતાના "હેરેડીટી" (Heredity) નામના પુસ્તકમાં લખે છે. ઘણા શોધકો એમ ધારે છે કે અમુક જાતનો ખોરાક જેવો કે વનસ્પતિ આહાર અથવા ફળાહારને લીધે નરજાતિના બાળકોની સંખ્યાનું પ્રમાણ વધે છે. આ બાબતમાં બહુ ખાત્રી પૂર્વક અભિપ્રાય દર્શાવી શકાય નહિં તો પણ આ દિશામાં તપાસ અને પ્રયોગો થવાની જરૂર છે.

ઉષ્ણતા માનઃ—કેટલાક પ્રયોગકારો એમ જણાવે છે કે ઉષ્ણતા માન અથવા ગરમીને લીધે સંતતિની જાત ઉપર અસર થાય છે અર્થાત્ જેમ ગરમાવો વધારે હોય તેમ છોકરાઓનું પ્રમાણ વધારે અને ઠંડક વધારે હોય તેમ છોકરીઓનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. પરંતુ આ દલીલના પુરાવામાં બહુ સતાવાર પુરાવો મળી આવતો નથી.

માતાપિતાનું વયઃ—કેટલાક જર્મન શોધકો લાંબા વખતથી એવું કહેતા આવ્યા છે કે માતાપિતાની ઉમર ઉપર તેમની પ્રજાની જાતિ અવલંબીને રહે છે. જો માતા કરતાં પિતાની ઉમર ઘણી વધારે હોય તો બહુધા પ્રજા નરજાતિની થાય છે, પણ જો માતાના કરતાં પિતાનું વય ઓછું હોય તો છોકરીઓ જન્મે છે. આવી માન્યતાના પુરાવામાં પણ બહુ વજનદાર દલીલો રજુ થઇ નથી એટલુંજ નહિ પણ નીચે લખેલો મત ઘણા પ્રમાણમાં આ વિચારથી ઉલટો પડે છે.

માતાપિતાનું મુકાબલે બળનું પ્રમાણઃ—ડૉક્ટર સેમ્યુઅલ એચ ટેરી પોતાના "ધી સીક્રેટ ઑફ સેકસ" એટલે "જાતિનું ગૂઢ રહસ્ય" એ નામના પોતાના પુસ્તકમાં આ સિદ્ધાંતનો ટૂંકો સાર તે નીચે પ્રમાણે લખે છે "ગર્ભાધાન સમયે પ્રજનન ક્રિયામાં જો માતા વધારે આવેશ પૂર્વક ભાગ લે તો છોકરો જન્મે છે પણ એથી ઉલટું માતાના કરતાં પિતા જો વધારે આવેશમાં હોય તો છોકરીનો જન્મ થાય છે. (પૃષ્ટ ૫૭) ઉપર કહેલા ગ્રંથકારે પોતે જાતે જે સંખ્યાબંધ શોધ ખોળ અને તપાસ ચલાવેલી તેને આધારે તે ઉપરનો સિદ્ધાંત તે સ્થાપે છે અને નીચે લખેલી બાબતો અપવાદ રહિતપણે પોતાના જોવામાં આવ્યાનો તે દાવો કરે છે. જ બળવાન તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓને પેટે બહુધા નરજાતિના બાળકો વધારે પ્રમાણમાં જન્મે છે અને ખાસ કરીને વળી જો તેમના પતિ સાધારણ અથવા નબળી શારીરિક સ્થિતિના હોય છે તો તે આ વાત વધારે સત્ય પડે છે. એથી ઉલટું-જ નાજુક નબળી સ્ત્રીઓ જેઓનો દેખાવજ કહી આવતો હોય કે તેમનામાં પ્રેમાવેશનું પ્રમાણ ઓછું છે તેઓ ઘણું ખરૂં છોકરીઓનેજ જન્મ આપે છે. ખાસ કરીને જો તેમના પતિઓ વધારે કૌવતવાન હોય તો આમ થવામાં ઘણી મદદ મળે છે.

પ્રોફેસર વાન લીન્ટ નામનો જર્મન પ્રાણીવિજ્ઞાન શાસ્ત્રી ઉપરની બાબતોને જરા વધારે શાસ્ત્રીય રૂપ આપીને નીચે પ્રમાણેનો નિયમ જણાવે છે. જ્યારે પુરૂષ બીજ (સ્પરમેટોઝુન) સ્ત્રીબીજ અથવા રજસ (ઓવમ) કરતાં કદમાં વધારે હોય ત્યારે છોકરી જન્મે છે અને સ્ત્રીબીજ કદમાં મોટું હોય તો છોકરો જન્મે છે. પરંતુ બીજા શોધકોનો અનુભવ આ વાતને ટેકો આપતો નથી.

ગર્ભધારણનો સમય:—આ વિષેનો નિયમ આ પ્રમાણે છે. સંયોગકાળે જો પુરુષને તૃપ્તી પહેલી થઈ જાય તો છોકરીનો જન્મ થાય છે અને જો સ્ત્રીને તૃપ્તિ વ્હેલી થાય તો નરજાતિનો બાળક જન્મે છે. આ બાબતમાં વધારે બારીકાઈથી અને પદ્ધતિપુરઃસર તપાસ ચલાવવામાં ઘણી અડચણો રહેલી છે.

માસિક ઋતુસ્રાવ પછી પસાર થયેલા દિવસો:—કેટલાકો એવો મત ધરાવે છે કે રૂતુસ્રાવ બંધ થયા પછી અમુક અમુક દિવસે ગર્ભાધાન થાય તો અમુક જાતિની સંતતિ પેદા થાય છે. વખત થોડોકજ થયો હોય તો એટલે કે જો તે તરત થવા પામે, તો પ્રજા સ્ત્રી જાતની થાય છે અને જો વખત ઘણોજ ગયો હોય છે તો પ્રજા નર જાતિની થાય છે.

માનસિક અસર:—વળી મનુષ્ય જાતનો ઘણો મોટો ભાગ એવો પણ મત ધરાવતા હોય છે કે માતા (અગર તો પિતા) પોતાના વિચાર ભળથી એક અથવા બીજી જાતના બાળકને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ આવો મત ધરાવનારાઓ મનના વિચાર બાળકને છોકરો અથવા છોકરી બનાવવામાં કેવી રીતે કામ કરે છે તે સમજાવી શકતા નથી; પરંતુ તેઓ પોતાના મતની સાબિતીમાં આવા બનાવની હૈયાતિને આગળ ધરે છે. એક હીપનોટીસ્ટ માનસિક ઘોતન (હીપનોટીસ્ટ સજેશન) થી ગર્ભમાં રહેલું બાળક નર અથવા નારિ જાતિનું રચાય તેવી શક્તિ ધરાવવાનો દાવો કરે છે. પરંતુ આવું માનનારા કે બોલનારા આ બાબતની ચોકસ ખાત્રી જગતને કરી આપે તો દેવ તરીકે પૂજવાને પણ તૈયાર છે.

ઉપર કહ્યા તે બધા નિયમો જે દૃષ્ટિબિંદુથી રચાયા છે તેના કરતાં તદ્દન જુદાજ દૃષ્ટિબિંદુથી નીકળેલા કેટલાક મત વિષે વિચાર કરવાનું આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે કે પ્રજોત્પાદક બીજકની અંદર રહેલા તફાવત ઉપર નર કે માદા જાતિની પ્રજાનો આધાર હોય છે. એ પ્રકારના મત વર્તમાન કાળમાં વધારે સત્ય હોવાનું સાબિત થઈ ચુક્યું છે. જો કે પ્રોફેસર સાયમૉન ન્યુકોમ્બે આ મત વિષે કેટલાક સમય ઉપર એવી આગાહી કરી હતી કે આ નિયમ એટલેા તો કૃત્રિમ અને નહિ બનવા જોગ છે કે તેનો વિચાર કરવો પણ ઉચિત નથી; પરંતુ નવાઈની વાત છે કે આજ મત હાલમાં સૌથી વધારે વજનદાર ઠરી ચુક્યો છે.

સ્ત્રીબીજની વય:—એવું કહેવામાં આવે છે કે જો બીજાશયમાંથી સ્ત્રીબીજ છુટું પડયા પછી તેનો જલદી પુરૂષબીજ સાથે સંયોગ થાય તો નારીજાતિની પ્રજા પેદા થવાનો વધારે સંભવ રહે છે અને વધારે સમય ગયો હોય તો છોકરો જન્મવાનો સંભવ છે. પાછળથી થયેલી શોધો આ મતને ટેકો આપતી નથી.

સ્ત્રીબીજનું કદ:—કેટલાંક હલકી જાતનાં પ્રાણીઓમાં બે જાતનાં સ્ત્રીબીજકો તૈયાર થાય છે. એટલે કે એક જાતનાં બીજકો બીજી જાતનાં બીજકો કરતાં મોટાં થાય છે. આ બાબત તરફ કેટલાક શોધકોએ દુનિયાનું ધ્યાન ખેંચી એવું સાબિત કરવામાં પ્રયત્ન કર્યો છે કે મોટા કદનાં બીજકોમાંથી માદાઓ અને નાના કદનાં બીજકોમાંથી નરજાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. (નવેાદારા)

સ્ત્રી શરીરના બંધારણમાં ઉપર કહ્યાં તેવાં મોટા કદનાં બીજકો આવતાં હોય તોપણ

તેને જાતિના કારણ તરીકે સ્વીકારવાની જરૂર નથી. કારણ કે તેવાં બીજકો જાતિનું કારણ હોવાને બદલે પરિણામ રૂપ પણ હોઇ શકે એટલે કે સ્ત્રીગર્ભ મોટા કદનાં બીજકોને અને પુરૂષગર્ભ નાનાં બીજકોને પોતાના બંધારણમાં વાપરે એ પણ તદ્દન બનવા જોગ છે.

બે જાતનાં બીજકો:—ડૉકટર જૉન **બીયર્ડ**, ડબલ્યુ ઇ. કેસલ અને બીજા કેટલાકોનું એવું માનવું છે કે બીજકો પ્રથમથીજ બે પ્રકારનાં, એટલે કે નર અને નારીજાતિનાં હોય છે. પરંતુ હજુ સુધી તો આવો મત બહુધા કલ્પના રૂપજ રહ્યો છે. જોકે કેટલાક ગણ્યા ગાંઠયા દાખલાઓમાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી બીજકો બે પ્રકારનાં હોવાનું જોવામાં આવ્યું છે.

બે જાતનાં પુરૂષબીજકો:—આ મત એવું જણાવે છે કે પુરૂષબીજકો (Spermatozoa or Male fartelizing element) બે જાતનાં હોય છે. અને તેવાં બીજકોના તફાવતને લીધે પ્રજામાં નર અને નારીનો ભેદ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સિદ્ધાંત હાલમાં વધારેમાં વધારે માન્ય થઇ પડયો છે, અને સૌથી આગળ વધેલા પ્રાણીવિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ જાતિમાં ભેદ પડવાનું કારણ આ સિદ્ધાંતને અનુસરીનેજ સમજાવે છે. આ સિદ્ધાંતને ન્યુયૉર્ક શહેરમાં આવેલા વૈદ્યકીય શોધખોળને માટે રચાયલા રૉકફેલર ઇન્સ્ટીટયુટના એક આગેવાન સભાસદ પ્રૉફેસર જેકવીસ **લીબ** સારામાં સારા શબ્દોમાં સમજાવે છે. આ વિદ્વાન તદ્દન નવિન અને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ પુરઃસર શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની શોધો કરવા માટે ઘણી વિખ્યાતિને પામેલા છે. સન ૧૯૧૧ ના સપ્ટેમ્બર માસમાં **હેમબર્ગ** શહેરમાં મળેલી પહેલી "ઇનટર નેશનલ કૉંગ્રેસ ઑફ્ મોનીસ્ટ"ની સભા સમક્ષ પ્રોફેસર **લીબે** પહેલી વાર આ વાત જાહેર કરી હતી. અને પાછળથી "ધી મીકેનીસ્ટીક કૉન્સેપશન ઑફ્ લાઇફ" નામના એક પુસ્તકમાં પ્રકટ કરી હતી. પ્રૉફેસર **લીબ**ના શબ્દો અત્રે ઉતારતાં પહેલાં પ્રસ્તાવના રૂપે થોડીક સમજુતી આપવાની જરૂર છે. આપણું શરીર તેમજ હરેક પ્રાણી અને વનસ્પતિનું શરીર નાના નાના 'સેલ્સ' અથવા અણુઓનું બનેલું હોય છે. આવાં સેલ્સની સંખ્યા જેમ જેમ વધે છે તેમ તેમ આખું શરીર પણ વધતું જાય છે. આવાં સેલ્સ સચેતન પદાર્થનાં બનેલાં હોય છે. જેની અંદર એક ન્યુકલીઅસ (Nucleus) અથવા જીવબિંદુ રહેલું હોય છે. આ જીવબિંદુની પણ અંદર વળી એક ન્યુકલીઓલસ (Nucleolus) અથવા આંતરજીવબિંદુ આવેલું હોય છે. આ ઉપરાંત ન્યુકલીયસમાં કેટલીક દોરા જેવી પટીઓ હોય છે જેને "રંગીન ગુંથણ" (Chromatic net work) કહે છે. આ સિવાય પણ બીજા કેટલાક પદાર્થો 'સેલ'ની અંદર હોય છે; પરંતુ હાલ તો આપણને ઉપર કહેલ ચીજો સાથે કામ છે.

હવે, જ્યારે સેલના વિભાગ થાય છે ત્યારે રંગીન ભાગ પણ વિભક્ત થાય છે અને તેનો ગુંથણ જેવો આકાર જતો રહી તેને બદલે સૂક્ષ્મ લાકડીના છુટા છુટા કટકા હોય તેનો આકાર તે ધારણ કરે છે. આવા કટકા (Rod-shaped bodies) ને ઇંગ્રેજીમાં "ક્રોમોઝોમ્સ" (Chromosomes) કહે છે. કેટલાક વિદ્વાનો આ ક્રોમોઝોમ્સને માતા પિતા તરફથી તેમની સંતતિને શારીરિક માનસિક આદિ સર્વ પ્રકારનાં લક્ષણોના વારસાના ભૌતિક પાયારૂપ ગણે છે.

આટલા વિવેચન પછી નર અથવા માદા પ્રજા થવા સંબંધીની પ્રોફેસર લીબની

વિચારશ્રેણિની સબળ દલીલ બરાબર સમજવાને આપણે શક્તિવાન્ થયા છીએ. પ્રોફેસર લીબ પોતાનો સિદ્ધાંત પોતેજ નીચેના શબ્દોમાં પ્રકટ કરે છેઃ—

"કેટલાંક વર્ષ પૂર્વે મી. મૅક્લન્ગે (Mr. Mc Clung) એક લેખ પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો કે જેમાં જાતિનિર્ણય સંબંધીના સર્વ મુખ્ય મુખ્ય સવાલોનું નિરાકરણ મળી આવતું હતું. તે પછીનાં વર્ષોમાં ઇ. બી. વીલ્સન, મીસ સ્ટીવન્સ, ટી. એચ. મૉરગન અને એવાજ બીજા વિદ્વાનોની વખાણવા લાયક શોધખોળોએ મી. મેક્લન્ગના ખુબીદાર સિદ્ધાંતને જોઇએ તેટલો ટેકો આપ્યો છે અને નર અથવા માદા જાતિની પ્રજા કેવી રીતે પેદા થવા પામે છે તે સવાલની ખાસ અગત્યની બાબતો સંબંધીનો ધુંચવાડો દૂર કરી આ બાબતને સ્પષ્ટ કરી દીધી છે. (અપૂર્ણ.)

નીરોગી તથા દીર્ઘાયુષી રહેવા માટે ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે !

(લેખક—તંત્રી.)

આપણું જીવન ટકાવી રાખવાને દુનિયામાં સર્વોત્તમ વસ્તુઓ ગણીએ તો પ્રકાશ, પાણી, વાયુ અને આહાર એ ચાર વસ્તુઓ માલુમ પડે છે. પરંતુ એ ચારેમાં વધારે અગત્યની વસ્તુ કઇ છે એ સવાલ આપણે કોઇને કરીશું તો તે તરતજ જવાબ આપશે કે અન્ન અને પાણી. પરંતુ અન્ન વગર આપણે કેટલાક દિવસ જીવી શકીએ છીએ એમ સાંપ્રતકાળે સીંક્લેર વગેરે સમર્થ શોધકોએ લાંબા વખતના ઉપવાસો કરી સાબિત કરી આપ્યું છે, અને પાણી વગર પણ આપણે, બે ત્રણ દિવસ પણ જીવી શકીએ; પરંતુ જેના વગર ક્ષણવાર પણ જીવી શકાય નહિ તેવી વસ્તુ તો ચોખ્ખી હવા (વાયુ) છે. પરંતુ આવી અમૂલ્ય વસ્તુની કિંમત સાંપ્રતકાળમાં પણ ઘણા થોડા મનુષ્યો સમજી શકે છે. ચોખ્ખી હવા વગર ક્ષણવાર પણ આપણે જીવી શકીએ નહિ તે વાત કલકત્તાના બ્લેકહોલમાં થએલા મરણથી અને બીજા અસંખ્ય દાખલાઓથી સાબિત થએલી છે. આપણે ફેફસાં દ્વારાએ જે ઓક્સિજન વાયુ લઇએ છીએ તેનાથી આપણા હાર્ટમાંનું લોહી જન્મથી માંડીને તે મરણ સુધી આ ક્રિયા રાત્રિ દિવસ સતત ચાલ્યાજ કરે છે. આપણી ત્વચા ઉપર અસંખ્ય રોમરંધ્રો છે. રોમરંધ્રોદ્વારા પણ રાત્રિ દિવસ શ્વાસપ્રચ્છ્વાસની ક્રિયા સતત ચાલ્યા કરે છે એ વાત ઘણા થોડા મનુષ્યોના જાણવામાં છે. થોડી મુદત ઉપર તાજીઆના દિવસોમાં એક માણસે વાઘ જેવો વેશ ધારણ કરવા શરીર ઉપર વાર્નીસમાં જુદા જુદા રંગ મેળવી વાઘ જેવા પટા કરાવ્યા. જો કે મુખદ્વારા તેની શ્વસન ક્રિયા ચાલુ હતી છતાં પણ થોડા વખતમાં તેના શરીરમાંનું રક્ત વિષમય બની જઇ તેનું તત્કાલ મૃત્યુ થયું હતું. એટલે આપણા આખા શરીરને પણ ચોખ્ખી હવાની ખાસ જરૂર છે. એમ છતાં શરીરને પવન લાગશે તો શરદી થઇ જશે એવી ખોટી સમજથી ઘણા લોકો શરીર ઉપર પુષ્કળ કપડાં પહેરે છે. જેથી શરીરની ત્વચા ઉપર ચોખ્ખી હવા બિલકુલ સ્પર્શ કરી શકતી નથી. વળી

રાત્રિની વખતે પણ શરીરને પવન ન લાગે તેટલા માટે ઓરડાનાં બારીબારણાં બંધ કરી સૂવે છે, જેથી આખી રાત પોતાના શ્વાસથી નીકળેલી ગલીચ અને ઝેરી હવા પાછી પોતાનાંજ ફેફસાંમાં જાય છે, જેના પરિણામે ક્ષયાદિ ભયંકર વ્યાધિઓ થાય છે. શરીરની ગરમી ઓછી ન થઇ જાય તેટલા માટે હાલમાં પ્રજા વર્ગના ઘણા લોકો શરીર ઉપર પ્રથમ ફલાનલ કે ગરમ કપડું પહેરી તે ઉપર બીજાં કપડાં પહેરે છે તેમજ ગળા ઉપર ગળપટા વીંટે છે, જેથી શરીરની ત્વચા ઉપર સૂર્યનાં કિરણો કે હવા સ્પર્શ કરી શકતી નથી, અને રોમરંધ્રો દ્વારા થતી શ્વસનક્રિયા બંધ પડે છે અને શરીર દિનપરદિન નબળું થતું જાય છે. પરિણામ એ આવે છે કે પ્રસંગોપાત શરીર ઉપર પવન લાગતાં શરદી થઇ આવે છે ને ઘણી હેરાનગતી ભોગવવી પડે છે. દુનિયામાં સંખ્યાબંધ પશુપક્ષીઓ અને મનુષ્યો ખુલ્લા શરીર ઉપર પવન લે છે તેમને તેવી શરદી થતી જણાતી નથી. ખુલ્લા શરીર ઉપર સૂર્યનો પ્રકાશ અને પવન લાગવાથી શરીર અત્યંત બળવાન અને મજબુત થાય છે એ નિઃસંદેહ છે. આપણા દેશમાં ફરતા અનેક સાધુ સંતોને જુઓ ! તેઓ ફક્ત લંગોટી પહેરી બારે માસ ખુલ્લા શરીરે રહે છે અને શીત તાપ સહન કરે છે. એવા સાધુઓનાં શરીર હૃષ્ટ પુષ્ટ અને અત્યંત બળવાન હોય છે. માત્ર આવા સાધુઓમાં ગાંજા જેવા દુર્વ્યસન કરનાર સાધુઓજ માત્ર ઉધરસ અને કફના વ્યાધિથી પીડાતા કૃશ થએલા જણાય છે. એટલે શરીરને પવન લાગવાથી જરા પણ નુકશાન થતું નથી; પણ ઉલટા ફાયદા થાય છે. જીવનશાસ્ત્રના ગુપ્ત ભેદના પુસ્તકમાં પણ આ સંબંધે એક ફકરો લખેલો છે તે ઉપયોગી હોવાથી આ સ્થળે દાખલ કર્યો છેઃ " જેમ ચેરાગને (દીવાને) તેલની જરૂર છે તેમ આદમીને જીવવા માટે હવાની જરૂર છે." કહેવાની જરૂર છે કે આદમીને ખોરાક યા પાણી અગર જો બે ચાર કે પાંચ કલાક સુધી નહિ મળે તો તે વગર તેને ચાલી શકે છે, પણ જો આદમીને બે ચાર કે પાંચ મીનીટ પણ હવા દમમાં લેવા નહિ મળે તો તે વિના તે જીવી શકે નહિ.

"જીંદગીના ચેરાગની જોત જલતી રાખવા માટે હવાની કેટલી જરૂર છે, તે વાંચકોને સમજાવવાની જરૂર હોવાથી સરળ ઇબારતમાં નીચલી રમુજી કહાણી હું રજુ કરૂં છું.

" વહેવારૂ રીતે આ સિદ્ધાંત પુરવાર કરવાના નેમથી એક વિદ્વાને ૨૦૦ રતલ મટોડી સુકવીને એક માટીના મોટા કુંડામાં ભરી અને તે માટીના કુંડામાં વીલો (Willow) નામના ઝાડનો એક નાનો જેવો પાંચ રતલના વજન જેટલો રોપો રોપ્યો. સારબાદ તે કુંડામાં તેણે રોજ પાણી શીંચવા માંડયું. પહેલાં પાંચ વર્ષના અરસામાં તે રોપાને રોજ પાણી શીંચવું તેણે ચાલું રાખ્યું. એ પાંચ વર્ષની મુદતમાં તે રોપો વધીને એક મોટા ઝાડ જેવો થયો. પાંચ વર્ષ પૂરાં થયા પછી, પેલા કુંડામાંથી તે રોપાને બહાર કાઢીને પાછો તેને તોળ્યો તો તેનું એકંદર વજન ૧૭૦ રતલ માલુમ પડયું. એટલે પાંચ વર્ષની મુદત દર્મ્યાન, જે રોપો પહેલાં ફક્ત પાંચ રતલ વજનનો હતો, તે વજનમાં ૧૬૫ રતલ વધ્યો હતો. એ ઉપરથી એક રમુજી સવાલ ઉઠયો. આ સઘળું વજન પેલો રોપો કયાંથી અને શામાંથી મેળવી શકયો ? શું આ ૧૬૫ રતલનું વજન પેલી ૨૦૦ રતલ માટી અંદરથી પેલા રોપાને મળ્યું હતું ? આ સવાલનું છાંડણ કરવા તુરતજ પેલા કુંડા માંહેલી માટીને બહાર કાઢી બિલકુલ સુકવી નાંખી તેનું વજન કર્યું તો તેના આગલા વજનમાં ફક્ત બે ઔંસ જેટલો ઘટાડો થયો હતો ! દેખીતું હતું કે મજકુર રોપાનું લાકડું જે આટલું બધું

વજનમાં વધી ગયું હતું, તે કાંઇ ૨૦૦ રતલ માટીને આભારી નહિ હતું. ત્યારે આ વધારાનું વજન ક્યાંથી આવ્યું હતું?

"આ સવાલનો જવાબ ફક્ત બેજ રીતે આપી શકાય છે. (૧) યા તો પાંચ વર્ષ સુધી આ રોપાને જે પાણી નિયમિત આપવામાં આવ્યું હતું તેમાંથી, યાતો (૨) જે હવા તે રોપાને મળતી હતી તેમાંથી આ ૧૬૫ રતલનું વજન તે રોપો મેળવી શકયો હતો. આ બેમાંથી છેલ્લો જવાબ વધારે સંભવિત મનાઈ ચૂકયો છે."

આ ઉપરથી માનવાનાં દરેક કારણ છે કે "જેમ હવાથી ઝાડ અને વનસ્પતિની જીવન શક્તિ જાગૃત રહે છે, અને હવાથી તેમનું પોષણ થાય છે, તેમ આદમીનું મરવું જીવવું પણ હવાને આધારેજ રહેવું જોઇએ." ઉપરના ઉદાહરણથી ખાત્રી થશે કે વનસ્પતિ માફક મનુષ્ય જાતને પણ ચોખ્ખી હવાની કેટલી જરૂર છે. નિરોગી અને દીર્ઘાયુષ્યી રહેવા માટે આપણે ચોખ્ખી ખુલ્લી જગામાંથી આવતી હવાનો લાભ નિરંતર લેવા માટે બનતો પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

રોવા કૂટવાથી થતા બેહદ ફાયદા!!

(પ્રકાશકઃ પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

રોવા કૂટવાથી અત્યંત ફાયદા મળવા છતાં તેની પૂર્ણ માહેતી સંબંધી જોઇયે તેટલું અજવાળું પાડવામાં આવેલ ન હોવાને લીધે જનસમાજના હિતાર્થે પ્રકાશવાની અતિ જરૂર છે કેઃ—

૧ **રોવા કૂટવાથી**—રોવા કૂટવા જવાના નિયમિત સમયપર હાજર રહેવાની ફરજ પડે છે, તેના લીધે વખતસર સમયનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ હાથ કરી શકાય છે.

૨ **રોવા કૂટવાથી**—રોવા કૂટવા વખતે એકજ જાતનો પોષાક (કાળો પોષાક) પહેરવામાં આવવાથી યોગમંડળની પેઠે તન મન વસનનો એકજ રંગ થવાનો ભાવ હાજરી આપે છે.

૩ **રોવા કૂટવાથી**—લાંબા ટૂંકા હાથ કરવા, કેડમાંથી નીચું નમવું, ગોળાકારે ફરવું વગેરે નિયમસર થતું હોવાને લીધે આખા અંગને કસરત મળવાનો સમય સંપાદન થાય છે.

૪ **રોવા કૂટવાથી**—હાથને છાતી સાથે બરોબર રીતે એકી વખતે લગાવવાનો તેમજ દરેક બાઇઓના સુર સાથે સુર મેલાવવાનો અભ્યાસ થવાને લીધે તાલ અને સુરનું જ્ઞાન મળે છે.

૫ **રોવા કૂટવાથી**—બંધ બેસતા રોચક શબ્દોની ભાવના યુક્ત સંકલના અને તે તાબડતોબ કરવાના કારણને લીધે શીઘ્ર કવિતા કરવાનું શિક્ષણ મળે છે.

૬ **રોવા કૂટવાથી**—કોણ બાઇ એ કામમાં હોંશિયાર છે તેની કદર થઇ શકે છે, અને વખતોવખત તે બાઇની સાથે વિશેષ મમતાથી વર્તી સૌ કોઇ આગેવાની ભર્યો ભાગ લેવા આદર કરે છે.

૭ **રોવા કૂટવાથી**—છાતીને કઠિનતાપણું પ્રાપ્ત થવાને લીધે તે અવયવોને મજબુતી મળે છે. અને વખતે ચાંદી પડે કે લોહીની શેડો છૂટવા લાગે તો તેથી વિશેષ વૈરાગ્ય અને વીરપણું જાહેરમા લાવવાની શોભા મળે છે.

૮ રોવા કૂટવાથી—સાચા પ્રેમનું ભાન કરાય છે. તેમજ મરેલાં વ્હાલાં જનોને યાદીમાં આણવાને લીધે પૂર્વજોને પણ લાભ આપી શકાય છે.

૯ રોવા કૂટવાથી—વૈરાગ્યરસની રેલમછેલ કરાવતાં જોનાર સાંભળનારને સંસાર પરથી અભાવ ઉત્પન્ન કરવાને લીધે એક અસરકારક ઉપદેશકની ગરજ સારી શકાય છે.

૧૦ રોવા કૂટવાથી—એક બીજાનું ઓળખાણ તાજું થવું અને પોતાની ભાવનાના વાતાવરણને સબળ કરવાનું સાધ્ય કરી શકાય છે.

૧૧ રોવા કૂટવાથી—હૈયું ખાલી થાય છે, લોહીને ગતિ આપી શકાય છે, લાળ લીંટ વગેરે ઓછાં કરી શકાય છે. ઘરની હવામાં ફેરફાર કરી શકાય છે, અને ચેપી રોગોને એકથી બીજી જગોએ પહોંચાડવામાં સારી મદદ કરી શકાય છે; અથવા વિશેષમાં કહીએ તો વખતે આત્મભોગ આપી નામને દીપાવવાની પદવી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે!!

૧૨ રોવા કૂટવાથી—આંસુ વ્હેતાં આંખનું તેજ ધોવાઇ જવાને લીધે આંખોની અને મગજની તથા તનની ગેબી બીમારીઓના જત્થાને આમંત્રણ કરી તેમને ઉત્તેજન આપવાથી પરોપકારી પદ મેળવી શકાય છે.

૧૩ રોવા કૂટવાથી—વૈદ્ય, ડૉક્ટર, હકીમો, ગાંધીઓ વગેરેના ગુજરાનનું સાધન મેળવી આપવાની ઉત્તમ મદદને લીધે આશિર્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૪ રોવા કૂટવાથી—જાહેર બજારની અંદર ખુલ્લી છાતી, બાંધેલી કેડ, ઉઘાડું માથું, ચુંટી નંખાતી માથાની લટો અને ઘેલછાની ગતિમાં આરડવું, ધબીડા લેવા વગેરેની બાહોશીને લીધે પ્રેક્ષકો તરફથી વગર ધન વાપર્યે આબરૂ, માન અને વાહવાહ મળે છે.

૧૫ રોવા કૂટવાથી—ખાવા, પીવા, પહેરવા, ઓઢવા, તીર્થયાત્રા આદિનું ખર્ચ ઓછું થાય છે. અરે! પલંગ પથારીમાં પડયે પડયે ખાવા પીવાનો લાગ હાથ આવે છે; કેમકે તે રોગના ભોગ થઇ પડતાં પથારીને શરણ થઇ કે મરણને શરણ થઈ જીવનને નકામું કરે છે કે અંત લાવે છે, જેના લીધે પોતાના પ્રાણને મરણના મુખમાં નાખી દુનિયાને બોધ દેવા સંતપદનું સ્થાન મેળવી શકાય છે.

૧૬ રોવા કૂટવાથી—દમ, ક્ષય, ખાંસી, અશક્તિ, લકવો, અને સ્વરભંગ આદિ અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરી તેમને પોષણ કરવાથી પરદુઃખભંજનપણાનું માન મેળવી શકાય છે.

૧૭ રોવા કૂટવાથી—સ્વદેશનું, સ્વધર્મનું, સ્વદેહનું, સ્વજાતિનું અને ધીર વીરતાદિ સર્વેનું સર્વાંશ સત્યાનાશ વાળવાનો વખત હાજર કરવાને લીધે મહાન દ્રોહીપણાનો ખેતાબ અચલ કરી શકાય છે.

વ્હાલાં બાઇ ભાઇઓ! હજુ રોવા કૂટવાના ફાયદા વર્ણવવા બહુ બાકી છે. આ તો "રૂદનપુરાણ"નો પહેલો અધ્યાયજ છે; તથાપિ આપને વધારે તસ્દી ન દેવાની ખાતર હાલ આટલેથી વિરામવું પડે છે. પરંતુ વચન આપું છું કે ફરી અવકાશના પ્રસંગે બાકીના અધ્યાયો પૂર્ણ કરીશ અને જનસમાજની સાચી સેવા બજાવી વાહવાહ વરીશ! પણ યાદ રાખવાની ખાસ જરૂર છે કેઃ—

(દુહા.)

સૂયેં કોઇ જીવ્યું નથી, રોયે ન રહ્યું કોય;
આંસુ ઢાળ્યે આવીને—મળ્યું ન કોઇ જોય. ૧
અમર જીવહિત આંસુડાં, સિદ પાડો ધરી શોક;
રોઇ કુટી રીબીને, કરો જીંદગી ફોક. ૨
ઘુણાક્ષર ન્યાયે નકી, મળ્યો મનુજ અવતાર;
વ્યર્થ કાર્યમાં વ્યય કરી, હારો કેમ ગમાર. ૩
ફરી ફરી મળશે નહીં, આ અમૂલ્ય તન-નૂર;
આત્મશ્રેય કરીને કરો, જીવન સફળ જરૂર. ૪
કેઇ ગયા કેઇ જાય છે, કેઈ થયા તયાર;
કોઈ અમર રહ્યું નથી, જીવ માત્ર જાનાર. ૫
નાશવંત વસ્તુતણો, શોક ધરો સિદ મિત્ર;
દાન પુન્ય આદિ દઇ, પ્રિયને કરો પવિત્ર. ૬
લીંટ લાળ આંસુ વડે, મરનારો મુઝાય;
મિત્ર થઇ શત્રુતણો, અંતે કરો ઉપાય. ૭
તમને કે મરનારને, રોયે શું સુખ થાય ?
રોગતણા ભોગે પડી, જરૂર જીવથી જાય. ૮
મરનારા કેડે કદી, એ ન કરો કુકૃત્ય;
સુખ તેને અતિ સાંપડે, તેવાં કરો સુકૃત્ય. ૯
કાળતણી કીમત કરો, હરો અનિષ્ટ રિવાજ;
ઉત્તમ કાર્યો આદરો, વરિ વિવેક મનમાંજ. ૧૦
તો આત્મોન્નતિનો તુરત, પ્રકટે પૂરણચંદ્ર;
અનુભવજ્યોતિ ઝગમગે, સેવે સુર નર ઇંદ્ર. ૧૧

(હાલ એટલુંજ ! બાકી હવે પછી)

કુદરતી જીવન કયું કહેવાય ?

(લેખકઃ—શેઠ ગોવિંદજી ડોસાભાઇ-જામનગર.)

પ્રખ્યાત ઇંગ્રેજી લેખક રસ્કીન કહે છે કેઃ "There is no wealth but life—life including all its power of love, joy, and admiration. That country is the richest which nourishes the greatest number of noble and happy human beings; that man is richest who *having perfected the functions of his own life to the utmost has also the widest helpful influence*"–RUSKIN—જીવન-પ્રેમ, આનંદ અને

પૂજ્યભાવ યુક્ત જીવન—સમાન કોઇ સમૃદ્ધિ નથી. જે દેશમાં વધારેમાં વધારે સંખ્યામાં ઉમદા અને સુખી મનુષ્યોનું નિર્વહન થાય છે તે દેશ સર્વોત્તમ આબાદીવાળો છે. જે માણસ પોતાનો જીવનવ્યવહાર પૂર્ણતાની પરાકાષ્ટાએ પહોંચાડે છે અને જેના પરોપકારની વૃષ્ટિ વધારેમાં વધારે વિશાળ ક્ષેત્રો પર થાય છે તે માણસ સર્વોત્તમ સમૃદ્ધિ સંપન્ન છે."

કુદરતી જીવનની મહત્તા—

પ્રેમમય, આનંદમય, શાંતિમય, સુખમય, નિરામય અને નિર્દોષ જીવન તે કુદરતી જીવન છે. જે અતિ ગંભીર નિયમો આપણા આ અદ્વિતીય મનુષ્યદેહની ઉત્પત્તિમાં સાધનભૂત છે, તેવુંજ ગંભીર ડહાપણ તેનું (મનુષ્ય દેહનું) અત્યુત્તમ રીતે નિર્વાહ કરવામાં અપેક્ષિત છે. મનુષ્ય શરીરની રચનામાં જે અગાધ ડહાપણ સમાયલું છે તેનું આજ સુધી શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માપ લઇ શક્યા નથી. જે શરીર રચનામાં આવું અગાધ ડહાપણ દ્રષ્ટિગત થાય છે તે શરીર આદ્યંત અતિ સુંદર, અતિ બલવાન, સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ સંપન્ન, પૂર્ણ પવિત્ર, અને સર્વાંગ નિરોગ રહે એ તદન સ્વાભાવિક અને ઇચ્છવા યોગ્ય છે. અને જે જીવનથી—જેવી રીતની રહેણી કહેણીથી—આપણું શરીર આવી ઉચ્ચતમ સ્થિતિનું સ્થાન હોય—રહે—તે કુદરતી વાસ્તવિક યાને ખરૂં જીવન છે. આવાં કુદરતી જીવન ગાળનાર મનુષ્યોના સુખનું વર્ણન થઇ શકે તેમ નથી.

ઉપરના વિવેચન પરથી હરકોઇના મનમાં એમ પ્રશ્ન ઉઠવા સંભવ છે કે આવા ઉચ્ચ સુખનું સાધન જે કુદરતી જીવન તે કેવું હશે! તેવા કુદરતી જીવનનું રહસ્ય સમજવામાં કેટલી મહેનત પડતી હશે?! અને તે પ્રમાણે વર્તવામાં વળી તેથી પણ કેટલો બધો શ્રમ ઉઠાવવો પડતો હશે! પરંતુ ખરી રીતે એ સમજવું અગર તે પ્રમાણે વર્તવું એ જેમ આપણે ધારીએ છીએ તેમ ભારે મુશ્કેલીનો વિષય નથી. સત્ય **હમેશાં સાદુંજ હોય છે.** આપણે કુદરતી જીવનને ઘણીજ સહેલાઇથી પહોંચી શકીએ છીએ. પણ તે માટે પૂરતા પ્રયત્નની આવશ્યકતા રહે છે. કુદરતી જીવન શ્રીમાનજ ગાળી શકે અને નિર્ધન ન ગાળી શકે—બળવાનજ ગાળી શકે અને નિર્બળ ન ગાળી શકે—બુદ્ધિમાનજ ગાળી શકે અને સામાન્ય સમજવાળો ન ગાળી શકે એવું કશુંજ નથી. એક મહાન સત્તાસંપન્ન નૃપતિ જેટલી સરલતાથી તે ગાળી શકે તેના જેટલી——બલ્કે કેટલીક વખતે તેથી પણ વધારે——સરલતાથી એક કંગાલ અથવા સાધારણ માણસ પણ તેવું જીવન ગાળી શકે છે. કારણ કે કુદરત નિષ્પક્ષપાતિ છે. કુદરતની દૃષ્ટિમાં મનુષ્ય તરીકે સર્વ સમાન છે અને કુદરતે સર્વ મનુષ્યોને તેઓના નિર્વહનને અર્થે જે જે સાધનોની અપેક્ષા છે તે તે સાધનો સમાનતઃ સુલભ્ય થાય તેવી ગોઠવણ રાખેલી છે. એ બાબત આપણે જેમ જેમ કુદરતનું અવલોકન કરીશું તેમ તેમ આપણને સ્પષ્ટ થતી જશે. કુદરત—નિસર્ગદેવી આટલી માયાળુ છતાં—આટલી પ્રેમાળ છતાં તેની કૃતિ ન્યાયપૂર્ણ અને સાદામાં સાદી હોવા છતાં તેના સિદ્ધાંતોનુ સત્ય—પ્રકાશ ઘણા થોડા મનુષ્યોનાજ હૃદયમાં પડે છે. જે વ્યક્તિઓ ગહનતામાં—ઘુંચવાડામાંજ સત્ય અને સુખ છે એમ સમજે છે તેઓ કુદરતનું ખરૂં રહસ્ય ભાગ્યેજ સમજે છે.

આપણી હાલની સ્થિતિ—

આજ આપણે ચારે બાજુ નજર નાખીએ છીએ તો માણસોની સ્થિતિ ઘણે ભાગે જેનું આમળ નામ પણ નહીં હતું તેવા પ્રકારના અનેક ભયંકર રોગોથી પીડિત અને નિસ્તેજ જણાય છે. જે કદાવર શરીર, મજબુત બાંધા, અનહદ હીમત, ઉમ અને પ્રખર

પ્રતાપવાળા માણુસો વિષે આપણે સાંભળેલ છે તે હાલ ક્યાં રહ્યાં છે. આવી શોકજનક સ્થિતિમાં જેટલું આપણું આગમન તેટલેજ અંશે કુદરતી જીવનથી આપણી વિમુખતા થઈ છે એ વાત સિદ્ધ થાય છે.

આપણાં વર્તમાન કર્તવ્ય—

હવે આપણે આપણી જાતના પરમ કલ્યાણને અર્થે અને આપણી ભાવિ પ્રજાનું અ કલ્યાણ થતું અટકાવવાની ખાતર જાગૃત થઇ આપણા જીવનની અસ્વાભાવિકતા જાણી લઇ તેનો ત્યાગ કરી ખરા કુદરતી જીવનના પરમશાંતિપ્રદ અને સુખકર માર્ગપર આવવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. અને જો આમ છે તો પ્રથમ આપણે કુદરતી જીવન કેવા પ્રકારનું છે તેનો વિચાર કરવાની જરૂર છે.

સ્વચ્છ હવા—

મનુષ્યશરીરને સર્વેથી પહેલી અને વધારેમાં વધારે જો કોઇ પણ બાબત તરફ ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર હોય તો તે પુષ્કળ સ્વચ્છ હવાનો લાભ લેવો એ છે. ખરી રીતે તો જ્યાં સુંદર નદીઓ વા ઝરણાં વહેતાં હોય, વૃક્ષોની ઘટાઓની શાંતિ વ્યાપિ રહેલી હોય, અનેક પ્રકારના મધુર સ્વરોથી મનોહર પક્ષીઓ કલરવ કરી રહ્યાં હોય, નિર્દોષ અને વનચર પ્રાણીઓ નિવાસ કરી રહ્યાં હોય, અને ટૂંકામાં જ્યાં કુદરત પોતાની અનુપમ લીલાનું પગલે પગલે ભાન કરાવી રહી હોય તેવા પ્રદેશો મનુષ્યોના નિવાસ માટે લાયક છે સિંહનાં બચ્ચાંઓની સાથે રમનાર શકુન્તલા અને દુષ્યંતના લઘુ કુમારનું અપ્રતિમ બળ અને એવાજ બીજા ઋષિકુમારો અને રાજકુમારોની આ જમાનામાં કલ્પનાની અંદર ન ઉતરી શકે તેવી ચમત્કૃતિઓનું ઉદ્ભવસ્થાન આવા પ્રદેશોમાંજ હતું. ખરી રીતે સાધુ પુરૂષોજ આવા સુખનો આપણા દેશમાં હાલ લાભ લે છે, અથવા લઇ શકે તેમ છે.

જે મનુષ્યો આવા પ્રદેશના નિવાસનો લાભ લઇ શકે છે, તેના સુખનું વર્ણન પણ થઇ શકતું નથી, અને તેથી દરેક માણસે તેવા પ્રકારની સુખાભિલાષાની ભાવના રાખવી એ તો અવશ્ય કર્તવ્ય છે. પણ આ જમાનામાં ઘણુંજ થોડાં માણસો એવું સુખ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પાયખાના અને ગટરોની દુર્ગંધીમય હવાનું ઝેર જ્યાં વ્યાપી રહ્યું હોય, ગીચ મકાનોને લઇ હવાનો અવર જવર પ્રતિબંધિત થયો હોય અને પૂરતાં બારીબારણાંના અભાવને લઇ શુદ્ધ હવાનું પ્રમાણ ઘણુંજ ઓછું રહેતું હોય, તેવા મકાનમાં તો માણસે કદી પણ રહેવું પસંદ કરવુંજ ન જોઇએ. પરંતુ શુદ્ધ હવાના અપ્રતિમ લાભો હાંસિલ કરવા માટે આપણે રહેવા માટેની યોજના ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

આ ઉપરાંત આ વિષયને લગતી એક બાબત તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચવાની ઘણીજ જરૂર છે અને તે એ કે આપણે ગમે તેવા સુંદર પ્રદેશોમાં સ્વચ્છતાપૂર્વક રહીએ તો પણ આપણે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કુદરતી રીતે કરવી જોઇએ. જે અગત્યના કામને માટે નાકનાં નસકોરાંની યોજના થએલી છે તેની મારફત શ્વાસપ્રશ્વાસનું કામ ન લેતાં મુખવાટે તે કામ ઘણા લોકો કરે છે. કેટલાક વળીને એમ છે તેથી છાતીનો ભાગ દબાયેલો રહે છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અપૂર્ણ ચાલે છે. આવી અનેક અસ્વાભાવિક આદતોને છોડવાની ખાસ જરૂર છે. ધીમે ધીમે પૂરતા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લેવા મૂકવાની ક્રિયા નહિ કરનારનેજ ક્ષય અને દમ જેવા દુઃખદ વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે.

આ સિવાય વળી એક બીજી બાબત પણ આપણે સાથે સાથે યાદ રાખવાની છે, તે એ કે જેમ જેમ આપણે શ્વાસમાં લેવા માટે શુદ્ધ હવા જોઇએ છીએ તેમ તેમ તેવીજ રીતે તેવીજ હવાનો આપણા આખા શરીર પર સ્પર્શ થવો જોઇએ, અને તેને માટે આપણે હાલમાં ઠંડા દેશના વતનીઓની માફક જાડાં અને ગરમ કપડાં પહેરવા લાગ્યા છીએ તેમ કરવાની ભૂલ નહિ કરવી જોઇએ. આપણા પૂર્વજો કેવી રીતે કપડાં પહેરતા તે હજુ આપણે છેક ભૂલી ગયા નથી. પોતાને ત્યાં ગમે તેટલી સત્તા અને સંપત્તિ હોય છતાં તેઓ જરૂર પ્રમાણેજ કપડાં પહેરતા, અને આપણા વનવાસી ઋષિઓ પણ તેમજ કરતા. આપણું શરીર એવું રચાયું છે કે શરદીમાં કે ગરમીમાં તે તદ્દન ખુલ્લું હોય તોપણ તેનો સારી રીતે નિર્વાહ કે રક્ષણ થઇ શકે છે. જે કુદરતે અગાધ ડહાપણ વાપરી આ અદ્ભુત મનુષ્ય દેહની રચના કરી છે, તે કુદરતે તેને ઠંડી તથા ગરમીના હુમલાઓ સામે કપડાંની મદદ વિના પણ ટકી રહેવાની પૂરતી શક્તિ આપી મૂકેલી હોય છે. પરંતુ બહુ કપડાં પહેરીને તથા હવા અજવાળા વગરનાં ઘરોમાં અગર બારી બારણાં બંધ કરી સુવા બેસવાનો રિવાજ રાખવાથી આપણે શરદી ગરમીના હુમલાઓ સામે વગર કપડે ટકી શકવાની કુદરતે બક્ષેલી શક્તિને મૂર્ખાઇથી ગુમાવી બેસીએ છીએ. માટે કુદરતના પ્રેમીએ મિથ્યા ભયગ્રસ્ત થઇ પોતાના શરીરને સ્વચ્છ હવાના સ્પર્શથી થતા લાભથી વંચિત રાખવું નહિ જોઇએ.

પ્રકાશ—જેમ આપણને હવાની જરૂર છે તેમ આપણને સૂર્યનાં કિરણોમાંનો જીવનતત્વનો પ્રવાહ પણ સીધી રીતે કે બીજા પદાર્થોની મારફત મળવોજ જોઇએ. પણ જો આપણે ઉપર પ્રમાણે હવાનો લાભ લેવાની યોજના કરી હોય તો સૂર્યપ્રકાશનો ઘણો લાભ તેમાં અંતર્ગત થઇ જાય છે.

પીવાના પદાર્થો—જે બીજી બાબત તરફ આપણે લક્ષ ખેંચવાની જરૂર છે તે પીવાના પદાર્થોની છે. આજકાલ એટલાં બધાં કૃત્રિમ પીણાંઓ થઇ પડયાં છે અને તે મનુષ્ય શરીરને એટલો ઘોકો પહોંચાડે છે કે તેનો વિચાર પણ ત્રાસ ઉત્પન્ન કરે છે. મનુષ્ય માટે પીવાની ઉચ્ચામાં ઉચ્ચી કોઇ પણ ચીજ જો કુદરતે ઉત્પન્ન કરી હોય તો તે પાણી છે. સુંદર ઝરણાંમાં વ્હેતું સ્વચ્છ પાણી નિર્દોષપણે મનુષ્યને શાંતિ ને તૃપ્તિ આપે છે, તેનું વર્ણન થઇ શકે તેમ નથી. દારૂ, ચા, કૉફી, કોકો, ભાંગ, તમાકુ વિગેરે તથા સોડા, લેમન, જીંજર, ઇત્યાદિ અનેક પીણાંઓ આ જમાનામાંજ પ્રચલિત થયાં છે અને તેનાથી જો કંઇ પણ બહાદુરી થઇ હોય તો તે આધુનીક વખતના લોકોની શારીરિક સંપત્તિનો વિનાશ થવાનું એક કારણ બનેલ છે. જે વખતે આ ચીજોનો ઉપયોગ આપણા લોકો જાણતા પણ નહિ તે વખતે લોકોની શરીરસંપત્તિ કેવી હતી તેનો વિચાર કરતાં આ બાબતનો ખુલાસો થશે. પાણી પીવા ઉપરાંત પ્રવાહીની ઇચ્છા થાય એ સ્વાભાવિક છે, અને તેને માટે કુદરતે ઘણીજ સુંદર યોજના કરી છે. અનેક પ્રકારનાં ફળો જેવાં કે દ્રાક્ષ, નારંગી, સફરજન, દાડમ, અનેનાસ; વિગેરે તથા તડબુચ, પોપૈયા, ટેટી, ઇત્યાદિ એ સર્વ આપણને ઉંચા પ્રકારનો કુદરતી રસ આપે છે અને આપણી તૃષા-પિપાસાને અજાયબ તૃપ્તિ આપે છે માટે બીજું કંઇ પીવાના ચૉખમાં ઉતરવા કરતાં આ ફળોના રસોથી તૃપ્તિ સાધવી એ કુદરતી છે અને તેટલુંજ આરોગ્યવર્ધક છે.

સ્વચ્છતા—આ વખતે આપણે સ્વચ્છતાનો વિચાર પણ કરી લઇએ. આપણે આપણા શરીરને આંતરબાહ્ય સ્વચ્છ રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે. જો આપણે આપણું શરીર

બહારથી સ્વચ્છ નથી રાખતા તો આપણી ચામડીનાં છિદ્રો પૂરાઇ જાય છે અને તેથી તે દ્વારા શરીરના નિરૂપયોગી પ્રવાહી, જે તે છિદ્રો દ્વારા બહાર નીકળવો જોઇએ તે શરીરમાંજ રહે છે, અને તેથી ચામડીના અનેક રોગો થવા ઉપરાંત શરીરને અનેક રીતે હાનિ થાય છે. તેથી પણ વધારે આપણે આપણા શરીરની આંતરશુદ્ધિ રાખવાની જરૂર છે, અને તેને માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોઇએ તથા રસવાળાં ફળો ખાવાં જોઇએ, તથા ખાનપાનમાં લક્ષ રાખવું જોઇએ.

આહાર—આપણે શું ખાવું? કેટલું ખાવું? ક્યારે ખાવું? કેમ ખાવું? ક્યાં ખાવું? વિગેરે વિગેરે સવાલોનો ગંભીરતાથી વિચાર કરવો જોઇએ. કારણ કે આહારની પ્રક્રિયા ઉપર લગભગ સર્વ પ્રકારની આપણી શારીરિક સુખાકારીનો આધાર રહેવો છે એટલુંજ નહિ પણ આપણા મનની પવિત્રતા અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો આધાર પણ તેને અવલંબીનેજ રહેલો છે. આપણે આ બાબતમાં બરાબર કુદરતી રીતેજ વર્તીએ છીએ તો આપણું શરીર અંદરથી ઘણુંજ શુદ્ધ રહે છે અને તેથી **सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः** એ આયુર્વેદના સૂત્ર મુજબ સર્વ રોગોનું મૂળ કારણ જે મલ-પ્રકોપ, તેનો અભાવ થતાં આપણે ઘણું ઉચ્ચા પ્રકારનું આરોગ્ય સુખ અનુભવીએ છીએ અને તેથી A sound mind in a sound body હોવાથી આપણું મન પણ ઘણુંજ મજબુત અને પવિત્ર થાય છે. તેથી આપણે આપણું સર્વોત્તમ શ્રેય સાધવા ભાગ્યશાળી થઇએ છીએ અને અન્યને પણ આશીર્વાદ રૂપ થઇએ છીએ. ત્યારે હવે આપણે ખાવાના સંબંધમાં જે જે પ્રશ્નો ઉપર લખ્યા તેનો વિચાર કરીએ. જેમ રહેવા માટે આપણે સ્વચ્છ અને સુંદર હવાવાળું મકાન-સ્થાન જરૂરી છે તેજ પ્રમાણે ખાસ કરીને ભોજન વખતે પણ તેવુંજ સ્થાન અપેક્ષિત છે. જ્યારે આપણે ઉજાણી કરીએ છીએ અને કોઇ વાડી-બગીચામાં કે મેદાનોમાં જઇએ છીએ ત્યારે આપણે ભોજનમાં કેવો રસ ઉપજે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. આનું કારણ પ્રદેશોનોજ મહિમા છે. તેથી કેટલાકનો તો એવો મત છે કે આ પ્રમાણે અવારનવાર ઉજાણીનો લાભ લેવો એ તંદુરસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે, અને તે સત્ય જણાય છે. જ્યારે આપણે ખોરાકની જરૂર હોય છે ત્યારે આપણે ખાવાની ઇચ્છા ઉદ્ભવે છે માટે ગમે ત્યારે ગમે તે ખાધા કરવું તેના કરતાં બીજો કોઇ નિયમ ન ધ્યાનમાં રાખીએ તોપણ એટલું તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે જ્યારે આપણે ખાવાની રૂચિ ન હોય ત્યારે તો નજ ખાવું, અને રૂચિ હોય ત્યારે જરૂર પ્રમાણે ખાવું. કેટલાક માણસો બહું ઉતાવળથી ખાય છે અથવા મન અસ્વસ્થ હોય છે ત્યારે ખાય છે તે બરાબર નથી. ભોજનની ક્રિયા પણ દેવપૂજનની માફક એક પવિત્ર ક્રિયા છે, અને તે યથાવિધિ સ્વસ્થ ચિત્તે થવી જોઇએ. નહિતર જેમ યથાવિધિ દેવપૂજા ન થાય તો દેવ કોપાયમાન થાય તેમ મનાય છે તેજ પ્રમાણે ખરી રીતે આપણા શરીરમાં અનેક રોગો રૂપી કોપ થાય છે. માટે ખાવાનું કામ શાંતિપૂર્વક અને ધીરજથી કરવું. તેની સાથે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે કુદરતે મુખમાં દાંતની ગોઠવણ કરી છે તે માત્ર દાડમની કળી જેવા શોભાયમાન હોવાથી મુખની એકંદર શોભાની અભિવૃદ્ધિ કરવા માટેજ નહિ; પણ તેનો ખોરાક બરાબર ચાવવામાં ઉપયોગ કરવા માટે છે. વધારેમાં વધારે મહત્વની જે વાત આપણે ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે એ છે કે આપણે અકુદરતી ખોરાક જેમ બને તેમ ઓછો અથવા વધારે સારૂં તો એજ કે નજ ખાવો જોઇએ. માંસાહાર છે એ તદન અસ્વાભાવિક

અને ક્રૂર છે, અને સારા ભાગ્યે તે આપણે ખાતા પણ નથી. બીજું અનેક પ્રકારના મરી મસાલેદાર પદાર્થો, અથાણાં, ચટણી વગેરે પણ અકુદરતી છે અને તે વધારે ખાનારને અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે એ પ્રત્યક્ષ છે. આપણી તંદુરસ્તીની ખાતર-આપણા ખરા સુખની ખાતર-આપણે એ પદાર્થો છોડી દેવા જોઇએ. આપણે ધારીએ તો ઘણી સહેલાઇથી તે છોડી શકીએ તેમ છીએ. આપણો ખરેખરો કુદરતી ખોરાક અનેક પ્રકારનાં ફળો છે. એક બાજુ આપણે તાજાં ફળો જેવાં કે દ્રાક્ષ, નારંગી, દાડમ અને સક્કરજન વિગેરેની રકાબીઓ રાખીએ અને બીજી બાજુ મસાલેદાર શાક, અથાણાં, ચટણી વિગેરે રાખીએ તો તેમાં સુંદરતા ક્યાં જણાશે? વિશેષ આનંદ અને સ્વાદથી ખાવા માટે આપણે શામાં લલચાશું? કેટલીક બાબતમાં આપણે કૃત્રિમ સ્વાદને ટેવાયલા હોવાથી આપણી સ્વાદવૃત્તિ પણ કુંઠિત થઇ ગઇ હોય છે જેથી સત્ય આપણે હાથ આવી શકતું નથી. ફળોથી બીજે નંબરે અને જેમાં મનુષ્ય-શરીર માટે જરૂરી સર્વોત્તમ પોષક તત્વો રહેલાં છે તેવો ખોરાક મેવો (nuts) છે. અને તેમાં બદામ, પસતાં, ચારોળી, અખરોટ, નાળીએર, કાજુ ઇત્યાદિનો સમાવેશ થાય છે. જો મનુષ્ય ધારે તો ઉપર મુજબનાં ફળો અને આ નટસના ઉપર તે ઘણા સુખપૂર્વક રહી શકે છે અને તેથી તેનું શરીર ઘણુંજ સુદૃઢ અને નિરોગી રહે છે. અને મન પણ પવિત્ર ને શાંત થાય છે. મનુષ્યના કુદરતી ખોરાકની જો ટુંકી વ્યાખ્યા આપીએ તો તે એવી છે કે જે પદાર્થો તેની અસલ સ્થિતિમાં સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, અને જે સહેલાઇથી પચાવી શકાય છે તથા તેમાંથી સર્વોત્તમ પોષણ મળી શકે છે, તેમજ તેને ખાવા લાયક બનાવવા માટે કંઇ પણ સેળભેળ કે કડાકુટ કરવાની જરૂર નથી, તે મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક છે. જો આપણે આ વ્યાખ્યાની દૃષ્ટિથી જોઇએ તો સુંદર સ્વાદુ ફળો અને મેવો એજ આપણો કુદરતી ખોરાક છે. અને જ્યારે આપણે સાજા હોઇએ કે માંદા હોઇએ ત્યારે આ ખોરાક આપણે માટે તદ્દન નિર્દોષ છે. જો મનુષ્ય આ ખોરાક ઉપર રહે તો બીમારી શું છે તેનો ખ્યાલ પણ તેને ન હોય. વળી આપણા લોકોમાં કહેવત છે કે 'પેટ દિયા પત ખોવનકું' વિગેરે વિગેરે આ કહેવત પણ સાર્થક ન રહે, કારણ કે ઘણાં વર્ષો ઉપર મનુષ્યો આવાજ ખોરાકપર રહેતા હતા અને તેને ઉત્પન્ન કરવા માટે કશી પણ મહેનત લેવી પડતી નહતી. અને આ ફળો એટલા બધા પ્રમાણમાં થતાં કે મફત આપતાં પણ કોઇ લેતું નહતું. વિચાર કરતાં સ્પષ્ટ થાય છે કે જ્યારે માયાળુ કુદરતે તેની સર્વ જાતની સૃષ્ટિઓ તે તે જરૂરી ખોરાક ઉત્પન્ન કરે છે, તો પછી તેની મહાન ચમત્કૃતિનો નમૂનો જે મનુષ્ય તેને માટે પણ તે સર્વોત્તમ વ્યવસ્થા કરે છે અને તેવી વ્યવસ્થા પણ છે; પણ આપણે આપણી દિવ્ય ચક્ષુ ખોલી, જોવાનીજ જરૂર માત્ર છે. અને જો આપણે આપણાં ચક્ષુઓ ખોલીએ અને કુદરતનો આપણા ખોરાક માટેનો હેતુ સમજીએ તો આજ પણ પ્રયત્નથી આવી આશીર્વાદજનક સ્થિતિનો પુનરોદ્ધાર થવાની સર્વ પ્રકારની સંભવિતતા છે અને જો કોઇ વખતે પણ પુનઃ આવી સ્થિતિનો ઉદ્દ્ભવ થાય તો મહાન શ્રમ બચી જાય. અનીતિ અને અધર્માચરણ ઘણાંજ ઓછાં થઇ જાય. રોગ અને શોકનો ઘણે અંશે વિનાશ થાય અને આ સંસાર તે સ્વર્ગ તુલ્ય બની રહે, પરંતુ વિરલ મનુષ્યોજ બાદ કરતાં આવી ઉચ્ચતમ સ્થિતિપર મનુષ્ય જાત એકાએક આવી શકે તેમ નથી, તો મસાલાનો ઉપયોગ બંધ કરી અથવા ઓછો કરી અનાજ અને શાક પાલાના ખોરાકપર આપણે રહેતા શીખવું જોઇએ, અને તે સ્થિતિમાંથી ઉચ્ચી સ્થિતિપર આવવું સહજ પરિશ્રમ સાધ્ય રહે. આ દુનિયામાં હાલ પણ આપણા દેશમાં તેમજ અમેરિકા અને યુરોપમાં

ત્રણ એવા પવિત્ર પુરૂષો વિદ્યમાન છે કે જેઓ ફળ અને મેવા ઉપરજ ઘણા સુખપૂર્વક રહી શકે છે. તેઓ ગાયના કે બીજા જનાવરોના દૂધને પણ અકુદરતી માને છે. કારણ કે તે તેમનાં બચ્ચાંઓને માટે છે. અને મનુષ્યોએ પોતાનું પેટ ભરવા માટે બિચારાં ક્ષુદ્ર પ્રાણીઓનાં નાનાં કોમળ બચ્ચાંઓને માટે કુદરતે તૈયાર કરેલું દૂધ પડાવી લેવું તે અમાનુષી છે. એ અનુભવસિદ્ધ વાત છે કે મનુષ્ય દૂધ કે દૂધમાંથી બનતી કોઈ પણ ચીજ વાપર્યા વિના સંપૂર્ણ સુખથી અને આનંદથી રહી શકે છે. ખોરાકના સંબંધી શું કુદરતી છે અને કયું કેટલું અકુદરતી છે તે બહુજ સંક્ષેપમાં જણાવ્યું છે. હવે જે જેનો અધિકારી હશે તેમાંથી તેને તેટલો લાભ મળશે. ઇંદ્રિયનિગ્રહ જો આપણે રહેણી કહેણી અને ખાનદાનના કુદરતી નિયમોનું પાલન કરીએ તો આપણે આપણા મન ઉપર પણ સંપૂર્ણ કાબુ મેળવી શકીએ છીએ. આપણા વિકારો ઉન્મત્ત થતા નથી, પણ કુદરતી નિયમોમાં પ્રવર્તે છે. અને તેથી તેમાં સમ્યગ યોગ જ રહે છે. વ્યભિચાર આદિ દોષોનો ઉચ્છેદ થાય છે. વિધવા કે વિધુરને પોતાની પવિત્રતાનું રક્ષણ કરવું સહેલું પડે છે. કૌમારવસ્થામાં સંરક્ષણની ભીતિ ન્યૂન થાય છે યોગ્ય વયેજ દંપતીઓનું લગ્ન થવા પામે છે અને કોઇ પણ જાતના ઉન્માદનો ઉદ્‌ભવ થતો નથી. આથી જે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે તે સૌંદર્ય પૂર્ણ, નિરોગી, બળવાન, બુદ્ધિમાન અને દરેક રીતે મોહક તથા ચિત્તાકર્ષક થાય છે અને આમ સૃષ્ટિક્રમ અનવધિ સુધારાની દિશામાં ચાલે છે. કુદરતી રીતે સ્ત્રી પુરૂષને યોગ તુચ્છ વિષય તૃપ્તિને અર્થેજ નથી. એ મનુષ્યનું નિત્ય કર્તવ્ય નથીજ. આજ આપણે આપણી અત્યંત પડતી નિર્બળતા, રોગગ્રસ્તતા, નિસ્તેજતા, અને બુદ્ધિમાંદ્ય તથા ઉચ્ચ વિચારો અને પરાક્રમપણાની હીનતા ચોગરદમ જોઇએ છીએ તે મોટે ભાગે અકુદરતી વિષયો શક્તીનોજ આભારી છે. અને આપણે આજ કાલ આપણી આજુબાજુ જે અકુદરતી જીવન——ખાનપાન રહેણી કહેણીમાં——.. .ી રહ્યા છીએ તેને પરિણામે આવી ઉન્મત્ત-વિકારી અને તેની દુઃખમય સ્થિતિ .રીભૂત (પ્રત્યક્ષ) થાય છે. માટે દરેક બાબતમાં કુદરતને અનુસરી આપણે આપણા વિષયોને કબજે રાખવા જોઇએ. આપણે પશુ મટી મનુષ્યત્વ દાખવવું જોઇએ. વિષયી-વિકારી જીવન પાશવ છે. શાંત નિર્વિકાર જીવન તે માનુષ છે. જીવનનો ઉદ્દેશ-આપણે મનુષ્ય-શરીર અને ઉચ્ચું ભેજું પ્રાપ્ત છતાં અવશ્ય આપણો ઉદ્ધાર કરવોજ જોઇએ. આપણે આપણું મહાન્ સામર્થ્ય જે તુચ્છ-કલ્પિત-ક્ષણિક આનંદ મેળવવા ખર્ચ કરીએ છીએ તે આપણા સત્ય ઉત્કર્ષને સાધવા તથા જગત્‌નું ભલું કરવા-આપણા મનુષ્ય બંધુઓનું હિત કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવું જોઇએ. જો આપણે એક નાના બાળકને જોઇએ છીએ તો આખો દિવસ ચપળતા દાખવે છે તો જ્યારે આપણે બાળકમાંથી યુવાન થયા છીએ, અજ્ઞાનીમાંથી સમજદાર થયા છીએ તો આપણે ચપલ-ચાલાક રહેવું જોઇએ. અફસોસની વાત છે કે આપણે અકુદરતી જીવન ગાળી આપણા શરીરને એવું ભારે કરી મૂકીએ છીએ. આપણી બુદ્ધિજ એટલી સ્થૂલ બનાવી દઇએ છીએ કે આપણું શરીર પણ આપણને ભારે પડે છે. આપણા પોતાનું કલ્યાણ સમજવાને પણ આપણે નાલાયક બનીએ છીએ. પરમાત્મા આપણને સત્ય સમજવાનું તથા તદનુસાર વર્તન રાખવાનું બળ આપે કે જેથી આપણે યોગ્ય વર્તનથી આપણી શક્તિઓજ વિકાસિત કરી-આપણું ઉચ્ચા પ્રકારનું હિત સાધીએ; અને અન્યનું પણ શ્રેય કરવામાં સહાયભૂત થઇએ. કુદરતનો એવો ઉદ્દેશ નથી કે મનુષ્યે સુસ્ત રહેવું અથવા તો માત્ર ભાતભાતના ભોજન અને જાતજાતના વિષય સુખ ભોગવવા માટેજ જરૂર પૂરતો શ્રમ કરવો. મનુષ્ય-જીવનની સાર્થકતા એટલેથી સિદ્ધ

થતી નથી. કુદરતે અન્ય સર્વ પ્રાણીઓ કરતાં મનુષ્યમાં અનેક ગુણુ વધારે સામર્થ્ય રહેલું છે અને તેથી "He that is greatest among you shall be the servant of you" એ સૂત્રના ફરમાન અનુસાર તેજ જેમ બને તેમ 'સેવા' એજ પોતાનો મોટો (watchword) રાખવો જોઇએ. જ્યાં જ્યાં મદદની જરૂર હોય ત્યાં ત્યાં મદદનીશ હાથ લંબાવવો જોઇએ. અને તે ઉપરાંત બુદ્ધિ પ્રદેશનો પણ વિકાસ સાધી પોતાનું અસલ સ્વરૂપ શું છે? આ જગતની શી રચના છે? તે સાથે પોતાનો શું સંબંધ છે? વિગેરે વિગેરે તત્ત્વની વાતોનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. આ રીતે મનુષ્યે પોતાને મળેલ અગાધ સામર્થ્ય અને સૂક્ષ્મતમ બુદ્ધિની સાર્થકતા કરવી જોઇએ. વ્યાયામ—આવી વ્યવસાયી લાઇફમાં ઘણે-ભાગે શારીરિક અને માનસિક વ્યાયામનો સમાસ થઈ જાય છે તોપણ મનુષ્યે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે શરીરને કે મનને એક જેમ વધારે કામ ન આપતાં ઉભયને યથાઘટિત કામ આપી સર્વદેશીય ઉત્કર્ષના ભાગી થવું જોઇએ, નહિતર એક દિશામાં કે બીજી દિશામાં તેને સહન કરવાનો વખત આવે છે. આરામ—આ પ્રવૃત્તિના જમાનામાં એ વાત પણ ભૂલી જવાની નથી. આપણે આકાશમાં ઉડી શકીએ કે પાતાળમાં પ્રવેશી શકીએ તેમ નથી. આપણે આપણી શારીરિક શક્તિનું માપ લઈ તેને અનુસાર કામ કરવું જોઇએ, અને તેને યોગ્ય આરામ પણ આપવો જોઇએ. આ જગ્યાએ પણ આપણે બાળકનું દૃષ્ટાંત ધ્યાન પર લેવું જોઇએ. બાળકોમાં કુદરત ઘણે અંશે જાગૃત રહેલ હોય છે તેથી કુદરતી જીવનની ઘણીજ કુંચીઓ આપણને તેમની પાસેથી શીખવા મળે છે. આરામની બાબતમાં પણ બાળકો આપણને ઘણું શીખવે તેમ છે. જાગૃત હોય ત્યારે હસતું, રમતું, ફરતું, ચપળતા દાખવતું હોય છે, તથા જ્યારે સુવે છે-આરામ લે છે ત્યારે તદ્દન શાંત પડી રહે છે. શરીરનો બધો બોજો પૃથ્વીમાતાના ખોળા પર નાખે છે. શ્વાસોશ્વાસનું કાર્ય પણ યથા-નિયમે પ્રવર્તાવે છે; અને તેથીજ જ્યારે જાગૃત થાય છે ત્યારે જાણે નવજીવિત થયું ન હોય તેમ ચાલાક-સ્ફુર્તિવાળું જણાય છે. વળી થાકી જાય તોપણ હડીઓ ન કાઢતાં પૂર્ણ વિશ્રાંતિ લઇ લે છે. આજ પ્રમાણે આપણે પણ મિથ્યા અને બિનજરૂરી મોહ (ambition) ને આધીન ન થતાં જ્યારે આપણને ખરો થાક લાગે ત્યારે વિશ્રાંતિ લેવી જોઇએ; અને વિશ્રાંતિ લેતી વખતે મગજનો બોજો તથા શરીરનો ભાર ઉતારી નાખવો જોઇએ તથા ગમે તેમ ન પડતાં બરાબર સ્વસ્થ થઈ-શાંત થઇ સુવું જોઇએ. અને તે વખતે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા પણ બરોબર ચાલવી જોઇએ કે જેથી બીજી સવારે જાગૃત થઇએ ત્યારે આપણે નવી જાગૃતિ-નવો ઉત્સાહ લઇ ઉઠીએ. પરંતુ ખુબ ખાઈ પેટ તડાતુંબ કરી પછી પાડાની માફક પડયા પડયા ઘોર્યા કરીએ તો કોઇ રીતે વિશ્રાંતિ કરી શકાય નહિ. જેમ ભોજનની મિઠાશ ખરી ભૂખને અંતે છે તેજ નિયમે નિવૃત્તિ-આરામ-વિશ્રાંતિની ખરી લહેજત તેની પૂર્વે યોગ્ય પરિશ્રમ થવાની અપેક્ષા રાખે છે. પરંતુ મહાત્મા બુદ્ધની "જ્યાં સુધી આખી સૃષ્ટિમાં એકે એક જીવ મુક્ત અને પરમ સુખી ન થાય ત્યાં સુધી મારે વિશ્રાંતિ (મુક્તિ) નથી જોઇતી" એવી ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞાને યાદ કરી જે મહાન્ કાર્યની પાર સમાપ્તિ અર્થે આપણને આ અમુલ્ય માનવ દેહ મળ્યો છે તેને સિદ્ધ કરવા સતત પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. અને તેવો પ્રયત્ન કરતાં શાંત થઇએ ત્યારે ફરી તેજ કાર્ય વધારે ઉત્સાહથી કરવા શક્તિમાન્ થવા જરૂરી વિશ્રાંતિ લેવી જોઇએ. આ લેખ પણ ભવિષ્યમાં વધારે ઉપયોગી લેખ લખાવા માટે હાલ વિશ્રાંતિ લઇએ છીએ. સાંભળનારમાંથી કોઇ પણ કંઈ ઉપયોગી સૂચના મેળવશે અને સારાસાર વિચારી તેમાંથી લાભ હાંસિલ કરશે તો શ્રમ સાર્થક છે.

દુઃખ-દર્દોપર રોશનીની થતી અસર.

નિયમજ છે કે અંધારામાં રહેવાથી અનેક બીમારીઓ હાજરી આપે છે, અને સૂર્ય-ચંદ્ર-દીપકના પ્રકાશમાં રહેવાથી સઘળી જાતની તંદુરસ્તી જળવાય છે. સૂર્યની રોશનીથી જીવજંતુનો નાશ થાય છે અને અંધારાથી તેમનો વધારો થાય છે, એવાં જીવજંતુ પ્લેગ અને ક્ષયનાં હોય છે. ક્ષયરોગવાળાના મુખ્ય ઉપાય જ એ કરવામાં આવે છે કે-તેમને ગરમ પ્રદેશ કે ઠંડા પ્રદેશની અંદર ઠંડીના દિવસોમાં કે ગરમીની મોસમમાં પણ ખુલ્લા મેદાનમાં રાખે છે. તેમના શરીરપર કાંબળીઓ ઓઢાડવા, ડગલા પહેરવા દે છે; પરંતુ તેમના ઓરડાની બારીઓ બંધ કરવા દેતા નથી. અને એજ પ્રમાણે તડકામાં છાપરાં બાંધી પ્લેગની વખતે પણ કરવામાં આવે છે.

" લુપસ-Lupus-" નામનું ખડપસા જેવું એક ભયંકર ચામડીનું દર્દ થાય છે અને તે ઘણું કરીને મ્હોંની ઉપરજ થાય છે. તેમજ તે દર્દ ક્ષયના જંતુઓજ લાવે છે-પેદા કરે છે, અને તે જગોની ચામડીના જાણે ભોગદાર ન થઇ રહ્યા હોય તેમ તે ડેરા તંબુ નાખી (તે જંતુઓ) નિવાસ કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ તે એકવાર ચામડીમાં દાખલ થયા પછી લોહીમાંના રાતા ભાગથી તેમનું સંરક્ષણ થતું હોવાથી તેઓ ચામડીને ખાઇ જઇને નાસૂર પાડી દે છે.

આ દર્દ માટે યુરોપમાં શોધ થયો અને તેઓનો નાશ કરવા માટે સૂર્યનાં કિરણોની રોશની ચોકસ રીતે સિદ્ધ કરી બતાવી. એટલે કે ચોક્સ પ્રમાણમાં તે નુકસાનકારક જંતુઓપર સૂર્યકિરણોની રોશની પડવાથી તેઓ છાના ભરાઈ પેઠેલા જંતુઓનો ચોક્સ રીતે નાશ થાય છે-એવું અનુભવમાં આવ્યું.

સૂર્યનાં કિરણોનો પૂર્ણ ભાગ જોવા મનુષ્ય શક્તિમાન નથી, પણ માત્ર ઉગતા સૂર્યની કે અસ્ત થતા સૂર્યની સન્મુખ સારી રીતે જોઇ શકવાની શક્તિ ધરાવી શકે છે, એથી તે કિરણોની અંદર રહેલા રંગો કેટલાક આપણને નજરે પડી શકતા નથી, કેમકે જોવાની હદથી તે બહાર છે. સાત રંગોમય જે સુફેદ રોશની બનેલી આપણને દ્રષ્ટિગોચર થાય છે તે ઉપરાંત સૂર્યની રોશનીનાં બીજાં કિરણો છે તે જોવાના વિષયથી ગુપ્ત છે, તો તે ક્યા રંગનાં કહી શકીએ? માટેજ વિદ્વાનોએ તેને બહિર લાલ અને બહિર જાંબુઓ રંગ એવી સંજ્ઞા આપી તેની પ્રતીતિ કરાવી છે.

એ બહિર જાંબુઆ કિરણોથી લુપસ નામનું દર્દ ચોક્સ રીતે દૂર કરી શકાય છે.

ડેનમાર્ક દેશના એક વિદ્વાન ડાક્ટરે પહેલાં એ વિષેની શોધ કરી અને સૂર્યનાં કિરણો એક બિલોરી " લેન્સ " કાચ ઉપર લઇ તે ઠંડાં પાડી લુપસ દર્દના સ્થળ ઉપર પાડવામાં આણવાનું ચોકસ કર્યું, જેથી તે રોગનો અંત કરવાનું માન મેળવ્યું એટલે કે તે ડા. ફીન્સને એવી રીતે સૂર્યકિરણોનો ઉપયોગ કર્યો કે તેણે એક દીવો બનાવ્યો અને તેની મારફત કોપનહેગનની હોસ્પીતાલમાં ઘણાં દર્દો દૂર કર્યા.

લોકપ્રિય શહેનશાહનાં માતુશ્રીજી અલેક્ઝાન્ડ્રા ડેનમાર્કનાં રાજકુમારી છે, તેમણે પોતાના પિતાના દેશના ડાક્ટરની શોધથી કેટલાંક દર્દો દૂર થતાં જાણ્યાં જેથી તે દયાળુ રાજમાતુશ્રીએ તે દીવાની રોશનીનો લાભ અન્ય જનોને આપવા માટે લંડનની મુખ્ય હો-

સ્પીતાલમાં ડેનમાર્કથી તે દીવો મંગાવી ભેટ આપ્યો છે અને તે દીવાનો લાભ લઇ અત્યારે અનેક દર્દો દૂર કરવામાં આવે છે. તેમજ તે પછી તે દીવાનો જગોજગે ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે અને બેસુમાર લોકોને ચામડીનાં ભયંકર દર્દોથી મુક્ત કરવા માંડયાં છે.

બીજાં જે કિરણો રોગ મટાડવામાં મોટી મદદ કરે છે તે એકસરેઝ Xrays અથવા રૉન્ટજ રેઝ છે. એકસરેઝની મદદથી હવે તબીબો ચામડી હેઠળ શું છે તે જોઇ શકે છે; પણ પેટમાં પથરી બંધાઇ હોય તો તે કયાં છે તે તથા બચ્ચાંઓથી કોઇ વસ્તુ ગળાઇ જવાઇ હોય તે ક્યાં પુંચી બેઠી છે તે, અથવા તો કોઇ માંહેલું હાડકું ભાગી જઇ અંદર મરડાઇ જઇ હરકત કરતું હોય તો તેની ચોકસ જગા કઇ છે તે એકસરેઝથી જોઇ તબીબો ચોકસ કરી શકે છે, અને તેથી આબાદ જગાએ વાઢ કૂપ કરી દર્દનો અંત લાવે છે. પણ તે માંહેનો ભાગ જોવા માટે જે કિરણો વપરાય છે તેને સખત એકસરેઝ કહે છે અને બીજાં જે ઘણાં માંહે પેસી શકે તેવાં હોતાં નથી તેને પોચાં એકસરેઝ કહે છે. એ પોચાં એકસરેઝની મદદથી કેટલીક જાતનાં હઠીલાં દર્દ—નાસૂર કે જે ઉપર વાઢકૂપ કરવી અશક્ય છે તે ઉપર એ કિરણો ફેંકી ફેંકી દર્દનો નાશ કરે છે.

આ રીતે સૂર્યકિરણોની રોશની પ્રાણી જાતને આરોગ્યતા આપી શકે છે. જેઓ સૂર્યનાં કિરણોનો લાભ લેવામાં સુસ્ત હોય છે તેઓ આરોગ્યતાથી બેનશીબ રહે છે. અને સૂર્યનાં કિરણોમાં હરફર કરવાવાળાં તન્દુરસ્તીજ ભોગવે છે. માટે જેમ બને તેમ સૂર્યકિરણોની રોશનીમાં વિહાર કરવાનો લાભ લેવો એજ આનંદનું મૂળ છે. કેમકેઃ—

પ્રતિદિન સૂર્યપ્રકાશનો, લાભજ લેવો મિત્ર;
જેથી જશે જલ્દી ખરે, રોગો સર્વે ખચિત્ત. ૧
અંધકારમાં જે અધિક, રહે છે તેને રોગ;
મોટે છે ભારી સહી, દેખે દુષ્ટ સંયોગ. ૨
માટે પ્રાણી માત્રને, પ્રકાશ ખાસ સહાય;
પ્રેમે લેવો તે થકી, નિરોગી થઇ રહેવાય. ૩

કેશ કાળા કરવાની ક્રિયાઓ.

(પ્રયોજક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

કેટલાક શૉખીન સજ્જનોને ધોળા વાળ પસંદજ પડતા નથી. જેથી તેને શ્યામ ભ્રમર-પંખ સરખા બનાવવાની ઉત્કટ ઇચ્છા ધરાવે છે; કેમકેઃ—

શ્વેત શ્વેત સબહી ભલા,—પર શ્વેત ભલે નહીં કેશ;
નારી નમે ન રિપુ નમે,—ન આદર દિયે નરેશ.

માટે જ ઘણે ભાગે ગયેલી જવાનીને પાછી મનાવી લાવવા અથવા તો શ્યામતાથી શોભા માનવા—કેશ કલ્પની જરૂર રહે છે. એથી જ અત્રે જત્થાબંધ તેવા ઉપાય એકત્ર કરી કેટલાક જાતે અજમાવી જોઇ જાહેરમાં મૂકેલ છે, જેથી જિજ્ઞાસુ મહાશયો તેનો અકલ સાથે ઉપયોગ કરશે તો હું ધારૂં છું કે જરૂર આનંદ અરે જરા વારનો માંગી આણેલો આનંદ પણ મળ્યા વિના નહિ જ રહેશે.

મુખ્ય સૂચના—કેશકલ્પ કરવાવાળા સાહબોએ પ્રથમ જે વાળની ઉપર રંગ ચડાવવો

હેાય તે વાળ પલાળેલા કે ઉકાળેલા આંબળાના પાણીથી ધેાઇ સાફ કરવા અને તે પછી પૂર્ણ વિધિ પ્રમાણે દવા તૈયાર કરી તે વાળને લગાડવી, ચેાપડવી કે ચેાળવી અને જેટલેા વખત રાખવાની કહી હેાય તેટલેા વખત રાખી પછી કાઢી નાખી ફરી આંબળાના પાણીથી વાળેાને ધેાઇ સુંદર સુગંધીદાર આંબળાનું કે અન્ય મનપસંદ મસાલાનું તેલ લગાવી દેવું. આમ કરવાથી સારેા રંગ આવે છે અને વાળ નરમ રહે છે.

અકસીર ઉપાયેા—માયાં ૧૦ તેાલા, નવસાદર ૭ માસા, ફટકડી ૬ માસા, બેાદારશીંગ ૪ માસા, કાળી હરડેની છાલ ૮ માસા, સંગરાસિખ ૨ માસા, મેારથુથું ૩ માસા, આંમળાં ૧ તેાલેા, એક અરીઠાની છાલ, હીરાકસી ૧ માસેા, અને તાંબાનેા ચૂરેા ૨ તેાલા લઈ માયાંને જોઇએ તેવાં શેકી કેારાં કરી, મેારથુથું અને હીરાકસી (વગર ફૂલેલાં) તથા બીજાં ઓષડેા ખાંડી કપડેથી ચાળી એક શેર પાણીમાં ઘુંટવાં અને સારી પેઠે ઘુંટાયા પછી એક લેાખંડના ઘડામાં તે ભરી લઈ તેનું મ્હેાં સીડી લઇ એક સતવાડીયું (સાત દહાડા) જમીનમાં દાટી દેવેા. ત્યાર બાદ તે ઘડામાંની દવાને અગ્નિ ઉપર ઉકાળવી અને પછી તે પાણીને ગળી એક શેર મીઠા તેલમાં મેળવીને આંચ આપવી. જ્યારે પાણી બળી તેલ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લઈ ઠંડું કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું, અને જરૂર વખતે વાળેાની ઉપર ચેાપડવું જેથી વાળ સુંદર શ્યામતાવાળા બનશે.

૨ ખડી ૧ તેાલેા, કળીચૂનેા ૧ તેાલેા અને બેાદારશીંગ ૧ તેાલેા લઇ ખડી તથા બેાદારને અલગ અલગ વાટી, ચૂનાને હવા (પાણીની હવાવડે) ખીલવી તે બધાંને કપડાવતે ચાળી લઇ આંબળાના પાણીથી અગર સાદા પાણીથી તે ભૂકીને લાઇ જેવી બનાવી ધેાઇ સાફ કરેલા વાળેા પર સારી પેઠે (બહાર અંદર) લગાડી તેની ઉપર એરંડાનું કે નાગરવેલનું પાન બાંધી કપડું લપેટી લેવું અને બે કલાક બાદ તે કહાડી વાળેાને ધેાઇ તેલ લગાડવું.

૩ શેકેલાં માયાં ૨ તેાલા, સંગ રાસિખ ૩ તેાલા અને નવસાવર ૩ માસા લઇ એ બધાંને ખાંડી ચાળી આંબળાના પાણીમાં મેળવી એક લેાખંડના વાસણમાં રાખી ખૂબ બારીક ઘુંટવાં અને તે પછી વાળેાને લગાડી થેાડેા વખત રહેવા દીધા બાદ ધેાઈ નાંખવું જેથી વાળ શ્યામ ભ્રમરપંખ જેવા બની રહેશે. (ત્રણ વખત લગાડવાથી રંગ ઘણેાજ પાકેા થાય છે.)

૪ મેારથુથું, નવસાદર, ફટકડી, લેાહચૂર, કાળી હરડેનું ફળ અને શેકેલાં માયાં એ બધાં બરાબર લઇ ખાંડી ચાળી આંબળાના પાણીમાં મેળવી વાળેાપર ૮ દિવસ લગાડવાથી વાળ શ્યામ થાય છે.

૫ શેકેલાં માયાં ૧ તેાલેા, તાંબાનેા ભૂકેા ૧ તેાલેા, નવસાદર ૩ માસા અને ફટકડી ૬ માસા લઇ ખાંડી ચાળી કેળનું પાણી અધેાળ તથા ભાંગરા (જળ ભાંગરા)નું પાણી અધેાળ અને આંબળાનું પાણી અધેાળ ભાર લઇ તેની અંદર તે દવાને ઘુંટી તૈયાર થયે વાળેાપર લગાડવું જેથી વાળ કાળા થાય છે.

૬ જાંબુ શેર ૧ લઇ તેને છાંયડે સુકવવાં અને તે પછી તેલમાં તરકરી જમીનમાં દાટી ૧ સતવાડીઆ પછી બહાર કહાડી તેનેા વાળેાની ઉપર ઉપયેાગ કરવેા તેથી તે કાળા બને છે.

૭ સિંદૂર, સાબુ અને ચૂનેા એ ત્રણે બરાબર લેવાં અને તેઓને પાણી સાથે ઘુંટી વાળેાની ઉપર લગાવી નાગરવેલનું પાન બાંધવું અને બે કલાક પછી છેાડી દઇ વાળેાને ધેાઇ નાખવા જેથી વાળ ઉમદા શ્યામ રંગના બને છે.

શું દવાના ઉપયોગ વિના દરદો મટે છે ?

(લેખક:—હોરમજજી મેહેરવાનજી.)

આપણા દેશમાં જ્યારથી આયુર્વેદ–વૈદકવિદ્યા પડતી દશામાં આવતી ગઇ, અને એ વિદ્યા તેના ખરા સ્વરૂપમાં જળવાઇ રહેવા પામી નહિ; ત્યારથી તેની અધોગતિ થઇ ગઇ છે. હાલમાં એ મૃત્યુ પામેલી વિદ્યાને સજીવન કરવાના ઇરાદાથી, કેટલાક વિદ્વાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે; અને એ શુભ કામમાં તેઓ ફત્તેહ પામે એવું આપણુ દરેકે ઇચ્છીને, તે કામમાં બની શકે તેટલી દરેક પ્રકારની મદદ આપવી જોઇએ. આયુર્વેદ–વિદ્યા, તેના ખરા સ્વરૂપમાં, વિદ્વાન વૈદ્યોના હાથમાં, ઘણા કારણોને લીધે ઘણે ભાગે રહી નહિ; અને કેટલાક લેભાગુ ઉંટવૈદ્યોના હાથથી, એ વિદ્યાના સર્વોત્તમ લાભો પ્રજાને જ્યારે પૂર્ણ રીતે મળ્યા નહિ; ત્યારે તથા બીજાં કેટલાંક કારણોને લીધે, પાશ્ચાત્ય એલોપથીક વૈદક–વિદ્યા, આ દેશમાં દાખલ કરવામાં આવી. એલોપથીક દવા–દારૂનો ઉપયોગ હદ બહાર વધી ગયો અને ચાલુ વધતો જાય છે. એલોપથીક વિદ્યાનો લાભ આપણા દેશે કાંઇ ઓછો મેળવ્યો છે, એમ કહી શકાય નહિ. એલોપથીની દરેક શાખાની ખીલવણી, દિનપ્રતિદિન ઘણા મોટા પ્રમાણમાં થતી જાય છે. એલોપથીમાં દરદો સાજા કરવાનો મુખ્ય આધાર દવા–દારૂના ઉપયોગ ઉપર ઘણું કરીને રહેલો છે. જેથીજ એલોપથીનો અભ્યાસ કરીને કૉલેજમાંથી બહાર પડેલા ડૉકટરો ડૉક્ટર ઑફ મેડીસીન કે લાઇસનસીએટ ઑફ મેડીસીન, વગેરે ડીગ્રીઓ ધરાવે છે.

એલોપથીક પદ્ધતિ પ્રમાણે, દવા–દારૂ બનાવવાના કારખાનાંઓ સુધરેલા દેશોમાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં કાઢવામાં આવ્યાં છે, અને ત્યાં બનતી દવા–દારૂનો વ્યાપાર ઘણા ઓહોળા પ્રમાણમાં કરોડો રૂપીઆનો ચાલે છે. આપણા દેશમાં પણ એવી દવાઓ કેટલીક બને છે, પરંતુ ઘણો મોટો ભાગ પરદેશથી તૈયાર બનેલો આયાત થાય છે. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી રસાયણ શાસ્ત્ર Chemistry ની ખીલવણીને પરિણામે એલોપથીક પદ્ધતિની દવાં–દારૂમાં પણું ઘણો ફેરફાર, તથા સંખ્યાનો પણ ભારી વધારો થઇ ગયો છે. એટલે કે નિર્દોષ, નુકસાન નહિ કરનારી, તાજી વનસપતિઓના ઉપયોગને બદલે, તેમાં રસાયન શાસ્ત્રની મદદથી ઘણા પ્રકારના ફેરફાર કરવામાં આવ્યા; અને અસંખ્ય દવા–દારૂના લીષ્ટમાં ઘણો મોટો ભાગ, કાતેલ ઝેરી દવાઓ રોકે છે. એટલે દુઃખ દરદો નાબુદ કરીને તંદુરસ્તી મેળવવાને તથા શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને એલોપથીક પદ્ધત પ્રમાણેના ડોઝમાં ઘણે ભાગે ઝેરી દવાનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યક્તા રહે છે. એ પ્રમાણે ઘણા વર્ષોથી એવી દવા–દારૂનો ઉપયોગ પ્રજા કરે છે. તેમાં ડૉ. હાનમેને કેટલોક સુધારો કર્યો; અને પોતાના મુખ્ય ત્રણ સિદ્ધાંતો લૅટીન ભાષાનાં ત્રણ શબ્દોની વ્યાખ્યામાં સમાવ્યા. પહેલું સીમીલી (Simile) એટલે કે ઔષધ તંદુરસ્ત મનુષ્યને આપવાથી ચોક્કસ પ્રકારના રોગનાં ચિન્હો ઉત્પન્ન કરે, તે ઔષધ તેવાંજ ચિન્હો Symptoms or signs વાળા દરદીને આપવાથી તેનું દરદ મટે છે. એટલે બીજા શબ્દોમાં રોગને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવાના કુદરતના પ્રયત્નને ઔષધોદ્વારા તે કામમાં મદદ કરવી. બીજું સીમ્પ્લૅક્ષ Simplex એટલે કે દરદીને હમેશાં બીજી કોઇ પણ દવાઓ સાથે મેળવ્યા વિનાં દરેક ઔષધ હમેશા એકલુંજ આપવું. એલોપથીમાં ઘણીવાર પાંચ દશ

દવાઓ સાથે ભેલીને આપવામાં આવે છે. જે પ્રમાણે કરવાથી એકે ઔષધ પોતાનું કામ વગર હરકતે બજાવી શકતું નથી. ત્રીજું મીનીમમ-Minimum એટલે કે હમેશ દવા ઘણીજ કમી પ્રમાણમાં આપવી. અને તે માટે દરેક દવાના ઘણાજ સૂક્ષ્મ વિભાગ કરવામાં આવે છે. જેથી દવામાં અપ્રકટપણે ગુપ્ત રહેલી, વ્યાધિનિવારણ કરવાની શક્તિઓ (Latent Curative potencies) સારી રીતે ખીલી નીકળે છે. ડૉ. હાનેમને પોતાના લાંબા અનુભવ અને અભ્યાસથી, જે નવાં સિદ્ધાંતો બહાર પાડયાં, તેથી વૈદકશાસ્ત્રમાં ઘણો મોટો ફેરફાર થયો. એ પદ્ધતિ 'હોમીઓપથી' નામે ઓળખાય છે; અને જેનો ફેલાવો છેલ્લાં સો વર્ષ ઉપર થયાંનો વધતો જાય છે. 'એલોપથી' કરતાં એ 'હોમીઓપથી' ઘણી બાબતોમાં ઉતમ હોવાથી તેનો પ્રચાર આપણા દેશમાં ખાસ કરીને કલકત્તામાં ઘણો વધતો જાય છે. એલોપથી કરતાં હોમીઓપથી ઘણી બાબતોમાં ખાસ ફાયદા ભરેલી હોવાથી તે દિનપ્રતિદિન વધુ લોકપ્રિય બનતી જાય છે.

હોમીઓપથીમાં ઔષધો બનાવવાની તથા તે વાપરવાની રીતમાં જે સુધારો કરવામાં આવ્યો છે; તેથી એ પદ્ધતિનો ઉપયોગ એલોપથી કરતાં ઘણો ફાયદાકારક તથા સલામતી ભરેલો છે, દેશ કાળ, હવા પાણી, માણસોની પ્રકૃતિ તથા તેઓનો આહાર-વિહાર તથા રહેણી કહેણી વગેરેને અનુકૂળ આવે તેવા ભેદ વા ફેરફાર રોગોપચાર વિધિઓમાં થયા કરે છે. જે મનુષ્યોને પોતાની પ્રકૃતિ, રહેણી કહેણી, આહાર-વિહાર, ને જે રોગોપચાર પદ્ધતિ માફક આવે છે, તેનો તે લાભ લે છે. જેથી જ્યાં સુધી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેના મનુષ્યોના જુદા જુદા પ્રકારના યોગ્ય વા અયોગ્ય વર્તન, યાને જીંદગી ગુજારવાની રીતો જારી રહેશે, ત્યાં સુધી તેવા પ્રકારની રોગનિવારણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ પણ ચાલુ રહેવા પામશે.

સુધારો શરૂ થવા લાગ્યો ત્યારથી મનુષ્યોની જીંદગી ગુજારવાની રીતમાં ઘણો મોટો ઘટતો અને અણઘટતો ફેરફાર થઈ ગયો. એટલે કે બીજા શબ્દોમાં મનુષ્યોની જીંદગી કુદરતથી પ્રતિકૂલ રીતે ઘણે ભાગે ઘણી બાબતોમાં ગુજારવાનું શરૂ થયું. આહાર-વિહાર, આચાર-વિચાર, વસ્ત્ર રહેઠાણ વગેરેમા ઘણે ભાગે, કુદરતના હેતુઓ અને મરજી જળવાવા પામે, તેની સંભાળ નહિ રહ્યાથી મનુષ્યની કેટલીક શક્તિઓ નબળી પડતી ગઈ અને દુઃખ દરદોનું પ્રમાણ પણ વધતું ગયું. મનુષ્ય જાતનાં કુદરતથી ઉલટાં વર્તનને પરિણામે જે અસંખ્ય વ્યાધિઓ તિવ્ર વેદના આપવા લાગ્યા, તે વેદનાનું દુઃખ તાત્કાલિક પણ દબાય, તે માટે દવા-દારૂથી દુઃખ દરદો દબાવી દેવાનું ફરજીયાત થઇ પડયું. પરંતુ દવા-દારૂના ઉપયોગથી ખુદ દરદો નાશ થતાં નથી, પણ તાત્કાલિક કેટલાકના બાબમાં દબાય છે, વા બીજો રસ્તો પકડે છે, અને એક રસ્તે બંધ પડીને બીજે માર્ગ શોધે છે, અને ઘણીવાર બીજાં દરદ ઉપજા થાય છે. કહેવાનો ભાવાર્થ એજ કે મનુષ્ય જાતના તરેહવાર પ્રકારના અકુદરતી વા કૃત્રિમ વર્તનને પરિણામે, શરીરમાં જે મળ યાને વિજાતીય દ્રવ્ય વધી પડે છે, અને તે હદ બહાર વધેલો નકામો કચરો કુદરત શરીરમાથી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેથી જે નિરૂપયોગી શરીરમાં એકઠો થએલો મળ બહાર કાઢવાને કુદરતી રીતે જુદા જુદા અવયવો પ્રયત્ન કરે છે; અને તે પ્રયત્નોના પરિણામે જે ચિન્હો અને વેદનાઓ જણાય છે, તેને સાજું કરવાને નામે દવા-દારૂથી દબાવવામાં આવે છે. એટલે શરીરમાંથી મળને બહાર કાઢવાના કુદરતના પ્રયત્નને મદદ કરવાને બદલે ઉલટા દબાવવામાં જ દવા-દારૂનો ઉપયોગ એલોપથીક

પદ્ધતિમાં હેતુભૂત ઘણે દરજ્જે થાય છે. દરેક પ્રકારના રોગ યાને શરીરમાંથી હદ બહાર વધેલો કચરો બહાર કાઢવાના કુદરતના પ્રયત્નના અટકાવને માટે સાધારણ રીતે દવા-દારૂનો ઉપયોગ હાલમાં કરવામાં આવે છે. એટલે દવા-દારૂનો એ પ્રમાણેનો વધી ગએલો ચાલુ ઉપયોગ એવું દર્શાવે છે કે મનુષ્ય જાતે પોતાનું હંમેશ દરરોજનું ચાલુ વર્તન, કુદરતથી વિરૂદ્ધ રાખવું અને પરિણામે જે દુઃખ દરદોની વેદના ઉત્પન્ન થાય તે દબાવવાને દવા-દારૂ હંમેશ તૈયાર, તેમની સેવામાં દવા-દારૂના ડૉકટરો રાખે છે; એટલે તેમની દવા-દારૂના ઝેરી રગડા પીધા કરવા.

દવા-દારૂના ઉપયોગથી દરદોની ફરિયાદ અને દુઃખ હમેશને માટે નાશ થયેલાં માલુમ પડતાં નથી; ત્યારે સુધરેલી પ્રજાઓમાંના કેટલાક વિચારવંત આદમીઓએ દુઃખ દરદો થવાના મૂળની તપાસ કરવા માંડી, કારણ "ઉપાય કરતાં અટકાવ બેહેતર છે," એમ તેઓ જોઇ શકયા. દરદો થયા પછી તેને નાશ કરવાનો પ્રયત્ન કરવા કરતાં, તે ઘણું કરીને થવા પામેજ નહિ, એવા પ્રકારના જ્ઞાનનો પ્રજામાં ફેલાવો કરવો, તથા પ્રજા કુદરતી જીવન યાને જેમ બને તેમ કુદરતને અનુકૂલ વર્તી શકે, તેવા પ્રકારની તજવીજ કરવાની જરૂર છે. રોગ યાને શરીરમાં એકઠા થએલા કચરાને બહાર કાઢવાનાં આંતરડાં, યાને મળોત્સર્ગ અવયવો; ગુર્દા યાને મૂત્રાશય, ફેફસાં ત્વચા વગેરે અવયવોના પ્રયત્નને મદદ આપવાને, દવા-દારૂ કરતાં કુદરતી સાધનો જેવાં કે શુદ્ધ ખુલ્લી હવા, કુદરતી ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ, કસરત, ઉંઘ, આરામ, શાંતિ વગેરે વગેરેનો ઉપયોગ કરવો, એ વધુ સલામતી ભરેલો, નિર્ભય, બિનખર્ચાલુ, ગુણકારક, પરિણામે વા તાત્કાલિક ખરાબ અસર નહિ પહોંચાડનારો, પોતાના પંડ ઉપરજ આધાર રખાવનારો યાને સ્વાશ્રયી, ભવિષ્યમાં મંદવાડનો ભય નહિ રહેવા પામે તેવા પ્રકારનું કુદરતી જીવન ગુજારવાનું શિક્ષણ આપનારો, તથા બીજાઓને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરીને તેઓને તંદુરસ્તી કેમ જળવાય તેને લગતો પ્રત્યક્ષ જાતિ ધડો આપનારો સર્વોત્તમ માર્ગ છે. એવું તેઓ જોઇ અને જાણી શકયા એ કુદરતી સાધનોનો રોગ નિવારણને લગતો ઉપયોગ, વ્યવહાર અનુભવમાં ઘણો ફત્તેહમંદ જણાયો-ઘણા જાણીતા નામાંકિત ડૉકટરો અને બીજાઓ લાંબા અનુભવ અને અભ્યાસથી, કુદરતી સાધનોથી દવા-દારૂના ઉપયોગ વિના રોગ નિવારણ કરવાને લગતી પદ્ધતિ નક્કી કરીને, તેને હાલના ઉત્તમ દરજ્જાપર લાવવાને શક્તિવાન થયા-સુધરેલા દેશોમાં નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ, Nature-Cure System નો બોહોળો ફેલાવો થયો છે; અને દિનપ્રતિદિન થતો જાય છે; અને તેને લગતું ઘણું વિશાળ સાહિત્ય અત્યાર સુધીમાં બહાર પડયું છે. ઘણા મનુષ્યો સુધરેલા દેશોમાં, એ પદ્ધતિથી પોતાના રોગ નિવારણ કરાવીને આરોગ્ય મેળવે છે. એ પદ્ધતિનો મુખ્ય સિદ્ધાંત, ઉપર જોઇ ગયા તે મુજબ, કુદરતને હંમેશ અનુકૂળ થવામાં છે. એટલે કે એ પદ્ધતિના ઉપચારકો એવું માને છે કે દરેક રોગ એ કુદરતના શરીરની અંદરથી વિકાર યાને કચરો કાઢવાના અને રોગ સારો કરવાના પ્રયત્નનું પરિણામ છે. "Every Acute Disease is the result of a Healing and Cleaning Effort of Nature." જ્યારે એક સવાલ ઉઠશે કે જો એમજ છે તો લોકો સખ્ત દરદોથી મૃત્યુ શા માટે પામવા જોઇએ? ખરૂં છે કે કુદરત પોતાના ભલા ઇરાદામાં હંમેશ ફત્તેહમંદ થાય નહિ; કારણ જીવન-શક્તિ (Vitality) જોઇએ તે કરતાં ઘણી કમી હોય યા તો અવરોધો યાને હરકતો

(Obstructions) જોઇએ તે કરતાં વિશેષ હેાય છે કદાચ બન્ને સાથે હેાય છે. જેથી કુદરત પેાતાના પ્રયત્નમાં હારી જાય છે. છતાં પણ શરીરને અસલ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં ફરીથી લાવવાને કુદરતને પ્રયત્ન પેાતાના તરફને જારી હેાય છે. જ્યારે એલેાપથીક પદ્ધતિ ઘણે ભાગે ખાસ કરીને દરદેામાં જે તીક્ષ્ણ હાલત તથા ચિન્હેા જણાય છે, તે તનદુરસ્તી અને જીંદગીને નુકસાનકારક ગણે છે. અને તે સાજું કરવાને મથે છે યાને કે તે ચિન્હેા દવા યા છરીથી દબાવી દઈ નાબુદ કરવામાં આવે છે.

સુધરેલા દેશેામાં દિનપ્રતિદિન, દવા-દારૂ ઉપરથી પ્રજાનું એકીન ઉઠતું જાય છે. ત્યાંની હૅાસ્પીટલેામાં હવે દવા-દારૂને એાછું વજન મળતું હેાવાથી, દવા-દારૂને લગતા ખર્ચ ઘણેા કમી થવેા શરૂ થયેા છે. નૈસર્ગિક પદ્ધતિથી ઉપચાર કરનારા ઉપચારકેા, યાને વૈદ્ય-ડાેકટરેાની સંખ્યા વધતી જાય છે. અને ઘણા લેાક પેાતાના રેાગ નિવારણને અર્થે એજ પદ્ધતિને લાભ લઇને ફરી તનદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરે છે.

નૈસર્ગિક રેાગેાપચાર પદ્ધતિ સંબંધી વિસ્તારપૂર્વક લખતાં ઘણું લંબાણ થવા જાય છે. જેઓ એ સંબંધી વિશેષ જાણવાની ખાહેશ રાખતા હેાય, તેઓએ એને લગતું સાહિત્ય તપાસવાની જરૂર છે યા તેા એ પદ્ધતીને લગતી સંસ્થાઓ તથા ડૅાકટરેા, જેઓએ આપણા દેશમાં એ વિદ્યાનેા લાભ આ દેશની પ્રજાને આપવાની શરૂઆત કેટલેાક વખત થયાની કરી છે; તેઓ તરફથી વધુ ખબર તથા સલાહ મળી શકશે.

આપણા દેશમાં નૈસર્ગિક યાને કુદરતી રેાગેાપચાર પદ્ધતિને લગતી તમામ શાખાઓ, (Healing Factors) ને લાભ એકજ સ્થળે ઘણું કરીને મળી શકે, એવા પ્રકારની ગેાઠવણ આપણા તરફ અમદાવાદમાં, કાકરીયા રેાડ નજીકની ખુલ્લી હવા અને પ્રકાશવાળા જગા તરફના એક બંગલામાં નેચરેાપેથીક ડૅાકટર મહાદેવપ્રસાદે એક સેનીટેરીયમ " નવ જીવનાલય " નામે ખેાલ્યું છે. જ્યાં એ વિદ્વાન ડૅાકટરે અત્યાર સુધીમાં દવા-દારૂ ખાઇ-પીને કંટાળેલા, અને દવા-દારૂથી લાભ મેળવવામાં નિષ્ફળ અને નાસીપાસ બનેલા, ઘણા દરદીઓને એ વિદ્યાને લગતી ઘણી શાખાઓમાંની કેટલીક મુખ્ય શાખાઓ; જેવી કે પાણીના જુદા જુદા પ્રકારથી કરવામાં આવતા ઉપયેાગ યાને પાણીથી રેાગ મટાડવાની રીત Water-cure treatment, વીજળીનેા ઉપયેાગ, જેવેા કે ઇલેક્ટ્રોથેરાપી; હાઇડ્રોઇલેક્ટ્રોપથી Electric-Sun-Light-Baths: કસરતેા Daily Physical Culture Drills and Breathing Gymnastics in the open air; કુદરતી સ્વચ્છ ખેારાક Pure Food Diet; ખુલ્લી ચેાખ્ખી હવા, સૂર્યની રેાશની અને પ્રકાશનેા લાભ, Open Air, Sun and Light Baths; ઉપવાસ Fasting Cure; રંગરસાયનવિદ્યા Chromopathy; માનસેાપચાર યાને Mental Healing, Suggestion, Magnetism, Vibration; ચંપી Massage વગેરે વગેરેથી આરામ અને રાહત આપવામાં ફત્તેહ મેળવી છે. દરદીનાં દરદ, શારીરિક પ્રકૃતિ તથા શક્તિ વગેરે બાબતેાને અવલંબીને, જેને જે સાધનેા વધુ અનુકૂલ અને ફાયદા ભરેલાં થઈ પડે, તેનેા તેને લાભ આપવામાં આવે છે. દરદીઓને સેનેટેરીયમમાં રાખવાની અને ત્યાં દરેકના ભેાજનમાં ઘટતી અને જરૂરી સારવાર કરવાની વ્યવસ્થા રાખવામાં આવી છે. જેઓને માત્ર સલાહની જરૂર હેાય તેઓને પત્રેાદ્વારા સલાહ સૂચના પણ દરદની સંપૂર્ણ હકીકત જણાવવાથી, આપવાની ગેાઠવણ રાખી

છે. એ બધા જુદા જુદા પ્રકારના ઉપચારોની રીતિઓમાં હાલની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો અને વિદ્યા-જ્ઞાનના વધારાનો અનુભવ દાખલ કરવામાં આવ્યો છે. ટુંકમાં શારીરિક તથા માનસિક અસ્વાભાવિક યાને રોગી સ્થિતિને, ફેલટાવી સ્વાભાવિક કુદરતી સ્થિતિમાં લાવવાને એ વિદ્યા આપણને શક્તિવાન બનાવે છે; એટલુંજ નહિ પણ હંમેશ તન અને મનની દુરસ્તી યાને સ્વાભાવિક સ્થિતિ તથા શક્તિ જાળવી રાખવાને લગતું એક ઘણું ઉત્તમ પ્રકારનું શિક્ષણ આપે છે યાને રસ્તો બતાવે છે. ખોટી માત્ર એટલીજ કે આપણે જેમ બને તેમ વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં, કુદરતના સ્વાભાવિક કાયદાઓ યાને હેતુઓ, પરિપૂર્ણ પ્રમાણમાં જાણવાની યાને સમજવાની, ચાલુ અને ચાલુ કોશેષ કરીને, તેને અનુસરતું વર્તન, રહેણી કહેણી, નીતિરીતિ, ખાન-પાન, આહાર વિહાર રાખવાને તૈયાર રહેવું જોઇએ; અને તે પ્રમાણે રહેવાને યાને અકુદરતી જીવન ગાળવાની ટેવ ઉપર કાબુ મેળવવાને તથા તેમાંથી પોતાનો રસ્તો કાઢવાને કંઇક વિશેષ પ્રમાણમાં મનોબળ અને મન ઉપર કાબુ Self Control ખીલવવાની જરૂરીયાત રહેશે. જો આપણે મનુષ્ય જાત, આપણાથી બની શકતા વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં, કુદરતી જીવન યાને કુદરતના હેતુઓને અવલંબીને ચાલવાનો પ્રયત્ન કરીએ, વા તે પ્રમાણેનું વર્તન રાખી શકીએ, એવા પ્રકારનો જરૂરી અને ઘટતો ફેરફાર હાલના વખતમાં સુધારા વધારાની પ્રગતિમાં દાખલ કરવાની પણ નેમ યાને હેતુ, નજર સમક્ષ રાખવામાં આવે તો હાલમાં જન સમાજનો ઘણો મોટો ભાગ જે અસંખ્ય પ્રકારના રોગના ભોગ થઈ પડીને વેદના ભોગવે છે તે જાણવા યોગ્ય પ્રમાણમાં કમી થાય અને તે દરદોની વેદના માલુમ પડે નહિ, તે અર્થે કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચ દવા-દારૂ પાછળ કરવાની તથા સરજનોની છરી માગતા દરદો ઉભરાઇ જવાનો વખત વધતા ઓછા પ્રમાણમાં આવે નહિ.

ગુજરાત તરફ અમદાવાદમાં નેચર કયુર સીસ્ટમ યાને Naturopathy ની લગભગ દરેક શાખાનો લાભ આપવાને, ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ કેટલાંક વર્ષો થયાં ફત્તેહ સાથ કોશેષ કરી રહ્યા છે. એજ પ્રમાણે મુંબઇ તરફ શાન્તાક્રુઝ ખાતે મી. બેહેરામજી માદન પોતાના ' હેલ્થ હોમ ' મધ્યે એ રૂઢીનો લાભ પ્રજાને કેટલોક વખત થયા આપવાનું કાર્ય કરે છે, અને એ પદ્ધતિને લગતા જ્ઞાનનો ફેલાવો કરે છે. મી. બેહેરામજી માદનના પુત્ર શાવકશાહે એ વિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો છે. અને કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાની, લગભગ મુખ્ય તમામ જરૂરી શાખાનો, લાભ આપવાને તથા દરદીઓને રાખીને તેમની એ પદ્ધતિથી સારવાર કરવાને એક સેનીટરીયમ ખોલવાની શાન્તાક્રુઝ ખાતે ગોઠવણ લગભગ પૂર્ણ કરી છે. ડૉકટર શાવકશાહ એ વિદ્યાનો અભ્યાસ અમેરિકા ખાતે પૂર્ણ કરીને આપણા દેશમાં હાલમાંજ આવ્યા છે. અત્યાર સુધી મી. બેહેરામજી માદન એ કામ નાના પાયા ઉપર કરતા હતા, જેમાં તેમના બેટા ડૉ. શાવકના જોડાણથી એ હીલચાલ શાન્તાક્રુઝ ખાતે ઘણી પગભર થવા પામવાની દરેક આશા રહે છે. પ્રજાને તન મનની દુરસ્તીનો ઉમદા લાભ એવા ખાતાંઓ તરફથી મળવા પામે છે; અને પ્રજામાં આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતું જ્ઞાન ફેલાવવામાં એવી સંસ્થાઓ; જે અગત્યનો હીસ્સો આપે છે, તે અર્થે એવી સંસ્થાઓ ઘણી આવકારદાયક થઇ પડે છે.

ઉપર જણાવેલી બે સંસ્થાઓ ઉપરાંત બીજી, કેટલીક સંસ્થાઓ આપણા દેશમાં હસ્તી ધરાવે છે. જેઓ એ પદ્ધતિની ચોક્કસ એક વાર અનેક શાખાઓનો લાભ દરદીઓને આપી,

રેાગ નિવારણ કરે છે. એ કુદરતી રેાગોપચાર પદ્ધતિની, અમુક એક શાખામાંજ પ્રવીણતા ખાસ મેળવીને, ઘણાએા દરદેાના ઉપચાર કરે છે. દિનપ્રતિદિન એ વિદ્યાનેા ફેલાવેા આપણા દેશમાં, ધીમેા પણ અક્રમપણે વધતેા જાય છે. આપણે પ્રાર્થના કરીશું કે આપણેા દેશ, કે જ્યાં સાધારણ રીતે બીજા સુધરેલા દેશેાને મુકાબલે, આરેાગ્યતાનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે; ત્યાં પ્રજાનું આરેાગ્ય તથા આયુષ્ય પ્રમાણ વધારવાને, સહાયકારક થઇ પડવા કુદરતી રેાગોપચાર વિદ્યા Nature cure system નેા વધુ અને વધુ ફેલાવેા થતેા જાય. અને પ્રજા એ વિદ્યાનેા લાભ લઇ તન અને મનની દુરસ્ત યાને સ્વાભાવિક, કુદરતી સ્થિતિ અને શક્તિ મેળવે અને તે શક્તિની વધુ અને વધુ ખીલવણી કરવાને શક્તિવાન થાય.

પ્રેરિત-પત્ર.

મેહેરબાન ધન્વન્તરિના અધિપતિ સાહેબ—

હાલમાં પારાની ગેાળી તથા ગલાસની જાહેર ખબરેા કેટલાકેા તરફથી પ્રગટ કરવામાં આવે છે અને તેના ઉપયેાગથી ઘણા પ્રકારના ફાયદાએા થતા હેાવાનું તેઓ તરફથી જણાવવામાં આવે છે. જ્યારે કેાઇ તરફથી પારાની ગેાળીની કીંમત રૂ. દેાઢ જણાવવામાં આવ્યું છે ત્યારે કેાઇ બીજા તરફથી તેની કીંમત રૂા. દશ માગવામાં આવે છે, અને તેમના તરફથી તે ગેાળીઓ તથા ગલાસ ફક્ત એકલી પારાનીજ બનેલી હેાવાનું જણાવવામાં આવે છે.

એ સંબંધી પ્રજાની જાણ માટે આપના તરફથી વા કેાઇ બીજા અનુભવીઓ તરફથી પેાતાનેા અનુભવ આપના માસિક પત્ર મારફતે બહાર પાડવામાં આવશે એવી આશા છે. પારાની ધાતુ એ પ્રમાણે બાંધી શકાય છે ખરી કે ! હાલમાં એ પ્રમાણે બાંધનારા તરફથી ખાત્રી આપવામાં આવે છે તેા તેની ખરાપણાની તપાસ વા પરીક્ષાને અર્થે ખાત્રી કરવાને માટે કેાઇ ચેાક્કસ પ્રકારની તરકીબ છે ? વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં એવી બનાવટ સંબંધી કેાઇ પણ પ્રકારનેા આધાર મળે છે ? એવી બનાવટના જે ગુણેા જણાવવામાં આવે છે તેમાં સત્ય કેટલા પ્રમાણમાં સમાએલું છે ? એવા પ્રકારની બનાવટના ઉપયેાગથી નુકશાન થવાનેા ભય રહે છે ? જે કીંમત માગવામાં આવે છે તેમાં જો એ પ્રમાણે ગેાળી બનતી હેાય તેા કીંમતનું પ્રમાણ સાધારણ રીતે કેટલું રહી શકે ? એ વિગેરે બાબત સંબંધી સવિસ્તર ખુલાસેા આશા છે કે કેાઇ અનુભવીઓ તરફથી પ્રજાના આરેાગ્ય રક્ષણ અર્થે બહાર પાડવામાં આવશે.

લી. હેારમજજી.

પારદની ગેાળીઓ સંબંધી હાલમાં જાહેરાતેા નીકળવા લાગી છે. આર્યાવર્તમાં હાલમાં જાહેરાતેાનેા પવન જોરથી ફુંકાય છે, અને તે દ્વારાએ પ્રજાવર્ગના પૈસાની બરબાદી થાય છે–એટલુંજ નહિ પણ આરેાગ્યને પણ મેાટી હાની છે. પારદમાં અનેક જાતની ધાતુઓ અને મળ રહેલા છે. પારદને શુદ્ધ કરવા માટે કેટલેક સ્થળે અરાઢ, ઓગણીસ સંસ્કારેા કહેલા છે. અને કંચુકિ નિર્મોક્ષ કરવા લખેલું છે. એ સંસ્કારેા ભારે ખર્ચ અને અથાગ મહેનત સિવાય થઇ શકે તેમ નથી અને તે ક્રિયા ગુરૂ દ્વારાએજ પ્રાપ્ત કરેલી હેાવી જોઇએ. અશુદ્ધ પારાના સેવનથી સંખ્યાબંધ રેાગેા થાય છે એમ આપણા વૈદ્યક ગ્રંથેામાં ઠામ ઠામ કહેલું છે. એલેાપથીક દવાઓમાં પણ મરક્યુરીની અનેક બનાવટેા વપરાય છે. અશુદ્ધ

પારાનાં આવાં રજકણો શરીરમાં દાખલ થવાથી અત્યંત હાનિ થાય છે, અને તેથી સમજ્યામાં ન આવે તેવા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. યુરોપ અમેરિકાના વિદ્વાન ડાક્ટર અને શોધકોનો પણ એવો મત છે કે પારાનું સેવન કરનારા માણસ જીંદગીનો નાશ કરે છે. એ સંબંધી અમે એક લાંબો લેખ ઇંગ્રેજીમાં સન ૧૯૧૨ ના ડીસેમ્બરના અંકમાં લખેલો છે, તે વાંચવા ભલામણ કરીએ છીએ. પારદની ગુટી કે પ્યાલામાં દુધ વગેરે પીવાથી તેનાં રજકણો શરીરના લોહીમાં દાખલ થાય છે. જો તેમ ન બનતું હોય તો પારાના પ્યાલામાં દૂધ નાંખી પીવાથી દૂધમાં ક્યાંથી ગુણ આવે? પારદબંધન માટે શાસ્ત્રમાં ૬૪ વનસ્પતિઓ બતાવી છે. તેમાંની કેટલીકનો અમે અનુભવ લીધો છે પરંતુ તે વનસ્પતિનો રસ સુકાયા પછી પારાનાં રજકણો છુટાં પડી જાય છે. અમે એમ કહેવા નથી માગતા કે શાસ્ત્રકારોએ લખેલું ખોટું છે પરંતુ એટલું તો નક્કી છે કે ગુરૂ-પરંપરા તે ક્રિયા શીખવવામાં અને અનુભવમાં ન આવેલી હોવાથી પારદ ગુટિકા બનતી નથી. કેવા સંસ્કારપૂર્વક પારદ શુદ્ધ કરેલ ન હોવાથી પારદ ગુટી બંધાતી નથી. માટે મોરથુથાના "કૉસ્ટીક" ના, ચાંદીના વર્ક, કલઇના વર્ક ઇત્યાદિ સંયોગથી પારદ ગુટી બંધાય છે પરંતુ તે ગુટિકા કે પ્યાલાનો ઉપયોગ કરવાથી લાભ નથી. મોરથુથુ અને "કૉસ્ટીક" વગેરેના સંયોગથી અમે પારદ ગુટી બનાવી જોઇ છે. કઇ કઇ વનસ્પતિથી પારદ બંધાય છે તે સંબંધે અમે ધન્વંતરિ માસિકમાં વનસ્પતિના વર્ણન સાથે લેખ લખીશું. છતાં આ સંબંધી ખાસ માહીતી ધરાવનાર સજ્જનો લોકોપયોગી લેખ લખી મોકલશે તો તે પણ ઘણી ખુશીથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે.

તંત્રી.

ગ્રંથ સ્વીકાર.

મહા જ્યોતિ—આ નામનું માસિક "શ્રી શ્રેયઃસાધક અધિકારી વર્ગ આદ્ય સંસ્થા" તરફથી તંત્રી પંડિત રઘુનાથશર્મા મુરારીશર્મા દ્વિવેદી, અમદાવાદ પ્રગટ કરે છે. આ માસિકના પ્રકાશકના અંક ૨-૩ અમને મળ્યા છે. તે વાંચી અમને બહુ આનંદ થાય છે. સાંપ્રતકાળના કહેવાતા સુધારાના નામથી પ્રજા-વર્ગને કેટલું બધું નુકશાન ને હાનિ છે તે બતાવવાને આ માસિકના લેખકો જે પ્રયત્ન કરે છે તે સ્તુતિપાત્ર છે. વર્ણાશ્રમ ધર્મનો ઉચ્છેદ કરી ગ્નાતી-બંધનો તોડી નાખી એક બાણે કહેવાતું પ્રીતિભોજન કરવાથી કદી પણ દેશોન્નતિ થવાની નથી. કારણ સાંપ્રતકાળમાં નવી શોધોથી જંતુશાસ્ત્રના હિમાયતીઓ એમ કહેવા તૈયાર થયા છે કે એક માણસના પીધેલા પાત્રથી બીજાએ પાણી ન પીવું; તેમજ ઉચ્છીષ્ટ ભોજન ન કરવું; કારણ કે પીધેલા પાત્રને પીનારના હોઠ અને હાથ કે વસ્ત્ર ઉપરના જંતુઓ ચોંટે છે, તે મુખ દ્વારાએ શરીરના રક્તમાં દાખલ થાય છે, અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. એટલે ભોજન કરવાના પદાર્થ, ભોજનનાં પાત્રો, રાંધનાર એ મલીન ન જોઇએ; નહિ તો સૂક્ષ્મ જંતુઓ ભોજન દ્વારા કે પીવાના પદાર્થ દ્વારા શરીરમાં દાખલ થાય છે. તેમજ ભોજનનાં સ્થળ પણ સ્વચ્છતાવાળાં હોવાં જોઇએ. વળી હાલની શોધોએ એમ પણ સાબિત કરી આપ્યું છે કે ભોજન તૈયાર કરનાર માણસના વિચારો પણ નિર્મળ ને પવિત્ર હોવા જોઇએ. ક્રોધમય વિચારોમાં પકવેલું અન્ન વિષ રૂપ થઇ જાય

છે. જાપાનમાં અને બીજે કેટલેક સ્થળે એમ પણ માનવામાં આવે છે કે, સ્ત્રી કે છોકરાને ચુંબન પણ કરવું નહિ; કારણ ચુંબન દ્વારાએ મુખમાંના જંતુઓ જેને ચુંબન લેવામાં આવ્યે તેના શરીરમાં દાખલ થાય છે. એક જાપાનનો જંતુશાસ્ત્રનો ડિમાયતી અમેરીકાના કિનારા ઉપર ઉતર્યો તે વખતે એક અમેરિકન કુટુંબ સ્ટીમર ઉપર ચઢતું હતું; તેમણે આમણ સામણ ચુંબન કર્યાથી પેલો જાપાનીઝ શોધક ગભરાઓ ને "પોલીસ ! પોલીસ !" એવો પોકાર કર્યો. પોલીસે આવી પૂછ્યું કે શું છે? તેણે કહ્યું કે "ચુંબન લેવાથી જંતુઓ બીજાના શરીરમાં દાખલ થઇ તેનો નાશ થાય ને ભયંકર ગુન્હો બને છે છતાં તમે અટકાવતા કેમ નથી?" રસોઇખાનામાં જંતુઓ ભોજનના પદાર્થમાં દાખલ ન થાય માટે બબરચીઓને દાઢી મૂછ કઢાવવી પડે છે. આવી સ્થિતિમાં આપણે નીચ અને અસંજ જાતિ જે હમેશ શરીરે ને વસ્ત્રે મલીન રહે છે તેમજ મલીન વાતાવરણમાં અને નિવાસ સ્થાનમાં રહે છે, તેની સાથે ભોજન લેવાથી અનેક હાનિઓ અને સ્પર્શ-જન્ય રોગો આપણામાં દાખલ થશે અને લાભને બદલે હાનજ થશે; કારણ ઉમરાવ કુટુંબના છોકરાઓ યુરોપ ખંડમાં સાધારણ વર્ગના છોકરા સાથે સ્કૂલમાં પણ ભણતા નથી તો સાથે ભોજન કરવાની તો વાતજ શી? આ માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૨-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ સાથે છે. તે ઉપજ અને બીજી આવકમાંથી એક "શ્રી નૃસિંહ ગુરૂકુળ" પુરાતન પદ્ધતિ પ્રમાણે સ્થાપન કરવાનું છે એમ માસિક વાંચતાં જણાય છે. આવા ઉપયોગી કાર્યમાં મદદ કરવા માટે અમારી ખાસ વિનતિ છે.

લવંગલતા—આ નામની વાર્તાના પુસ્તકનો ભાગ ૨ જો, સંપાદક પુરૂષોત્તમ ગીગાભાઈ શાહ, માલેક વિદ્યા-વિજય પ્રેસ ભાવનગર. એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. આ પુસ્તક અમે અથથી ઇતિ સુધી વાંચી જોયું છે. લવંગલતા એ એક ક્ષત્રીયાણી વીરબાળા સતી હતી. તેને પોતાની પટરાણી બનાવવા સુરાજ-ઉદ્દૌલાએ બંગાળામાં પકડી મંગાવી હતી. પોતે પાદશાહની પટરાણી ન બનતાં પોતાનું શિયળ સાચવવા તેણે જે જે કાર્યો કર્યા છે ને તે તેના પંજામાંથી બચી ગઇ છે તે પ્રશંસનીય છે. પુરાતન કાળમાં આવી પતિવ્રતા સ્ત્રીઓથી જે પુત્ર-રત્નો ઉત્પન્ન થતાં તેઓ અતુલ પરાક્રમી પાકે તેમાં કંઇ નવાઇ સરખું નથી. સાંપ્રતકાળમાં પ્રજા-વર્ગનાં ધર્મનાં બંધનો શિથિલ થવાથી સ્ત્રીઓ દુરાચારી થાય તેમાં કંઇ નવાઈ સરખું નથી અને તેવી સ્ત્રીઓથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રજાથી દેશને કેટલો લાભ થાય તે પણ વિચાર કરવા સરખું છે. માટે દેશોન્નતિ થવા માટે નેપોલીયન બોનાપાર્ટે પણ કહ્યું છે કેઃ—

"કહે નેપોલીયન દેશને, કરવા આબાદાન,
સરમ રીતે તો એજ છે, દ્યો માતાને જ્ઞાન."

માટે સ્ત્રીઓને આપણે જ્યાં સુધી સદ્ગુણી નહિ બનાવીએ ત્યાં સુધી દેશની આબાદાનીની આશા રાખવી ફોકટ છે. કાચા પુંઠાના પુસ્તકની કીંમત રૂ. ૦-૪-૦ ને પાકા પુઠાની કીંમત રૂ. ૦-૬-૦ છે.

જો જમીનપર સુવાથી શરૂઆતની રાતો મુશકેલી ભરેલી લાગે તો પણ તેથી તમારે નાઉમેદ થવાનું નથી. મેં અજમાયશથી ચોકસ કર્યું છે કે થોડીક રાતો ગયા પછી દરદીઓને જમીન પરજ સુવા માટે ખાસ ઇચ્છા થતી હતી અને પછી તેમનાં શરીર અને જમીનની વચે કંઇ પણ રાખવા દેવાની તેઓ સખ્ત ના પાડતા હતા. ચોમાસાના દિવસોમાં દરદીઓને ખાસ કરીને ઝુંપડામાં સુવા માટે હું કહેતો જેથી કરીને તેમની ચટાઇની પથારીઓ ભીનાશ વાળી થાય નહિ. પણ આવી રીતે ઝુંપડામાં સુવા આવવાનું સમજાવવામાં મને ઘણી મુશકેલી પડતી. થોડા વખત પછી તો જમીન કઠણ પણ લાગતી નથી તેમજ આખી રાત જમીન ઉપર સુવાથી શરદી લાગશે એમ પણ ધારવાનું નથી. માત્ર આપણને એક જાતની ઠંડીની ખુશાલી જણાય છે. કેટલાક લોકોને તો પથારીમાં સુવા કરતાં જમીન ઉપર સુવાથી વધારે પસીનો પેદા થાય છે. શરૂઆત કરનારા અને જેઓએ કુદરતી જીવન ગાળી શરીરમાં પૂરતી ગરમી પેદા કરી ન હોય તેમણે તો ખુલ્લી જમીન ઉપર છાપરા નીચે સુવું જોઇએ. અને તે પણ ઉનાળાની ગરમ રાત્રે અને વસંત ઋતુ અને જ્યારે બહુ ઠંડી ન હોય તેવી રાત્રેજ આવી રીતે સુવાનો રિવાજ પાડવો. શરૂઆતની રાત્રે તો બિછાનામાં જેવી રીતે ઉંઘ આવે છે તેવી રીતે જમીનપર ઉંઘ આવતી નથી ને ઉલટો ત્રાસ થાય છે; પરંતુ થોડા દિવસ પછી શાન્ત નિદ્રા આવે છે. વળી જેમને રાત્રે ઉંઘ નહિ આવવાનું (Insomnia) દરદ હોય છે તેઓને પણ થોડા વધારે વખત પછી શાંત અને લાંબા વખત સુધીની રાહત આપનારી ઉંઘ આવશે અને આવી સ્થિતિ ઘણો વખત ચાલશે. અને ઘણા લોકો તો થોડા વખત પછી ધીમે ધીમે ઓછું ઓછું ઉંઘતા જશે. અને તે માત્ર એક કે બે કલાકનીજ ઉંઘ લેશે. પણ રાત્રિભર જમીન ઉપર સુઇ રહેશે છતાં જેમ જેમ ઓછી ઉંઘ લેશે તેમ તેમ તેને બીજે દિવસે તેઓ વધારે ખુશ, તાજા અને વધારે શક્તિવાળા પોતાને જણાશે. ડૉ. જસ્ટ લખે છે કે, મેં પોતે તો ઘણી વખત અઠવાડિયાં સુધી એક પણ ઉંઘનું ઝોકું ખાધું નથી છતાં જ્યારે પથારીમાં સુતો અને ઉંઘ ન આવતી ત્યારે જેટલું શરીર બગડી જતું, તેવું કશું જમીન ઉપર પડી રહેવાથી થતું નથી. ઉલટું એ રાત તો ખાસ રીતે વધારે આનંદદાયક અને કંટાળા રહિત જણાતી, અને દિવસનો વખત પણ તેરોજ આનંદી જણાતો. આવો આનંદ બીજી રીતે પ્રાપ્ત થવો દુર્ઘટ છે.

આપણે જો કુદરતમાં આસપાસ નજર નાંખીએ છીએ તો આપણને જણાય છે કે દરરોજ રાત્રિના વખતે જે સાત આઠ કલાક સુધી આપણે ઉંઘને વશ થઇ શબવત થઇ જઇએ છીએ તેવી ઉંઘ ક્યાંઇ પણ જોવામાં આવતી નથી. આવી રીતે જેટલો વખત ઉંઘમાં જાય છે તેટલો વખત ખરેખર આપણા જીવનમાંથી નકામો જાય છે. જાનવરો તો ઘણી વખતે આખી રાત હરફર કરે છે. જાનવરો ઘણી વખતે તો દિવસના વખતે આરામ લેતાં જોવામાં આવે છે અને તે વખતે તેમની બધી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ જતી રહી હોય તેવું જણાય છે. પણ તેઓ જેવી રીતે આપણે સુઇએ છીએ તેવી રીતે ઉંઘતાં નથી. આપણાં પાળેલાં જાનવરો પણ તેવી રીતે ઉંઘતાં નથી. દાખલા તરીકે ઘોડા પણ ઘણીજ સખ્ત મહેનત કર્યા છતાં પણ ઉંઘતા નથી. જાનવરો જો કે સુતાં નથી છતાં પણ હમેશાં તાજાં અને આનંદી જણાય છે. તેઓ કોઇ દિવસ બગાસાં ખાતાં જણાતાં નથી. પરંતુ તેમ માણસો જેઓ આટલી બધી ઉંઘ લે છે છતાં ઉંઘે ઘેરાયલા ચેહેરાવાળાં જણાય છે તેવાં બીજાં પ્રાણી જણાતાં નથી.

આપણે પણ હમેશાં આનંદી અને થાક વગરના રહેવા માટે કુદરતના નિયમને અનુ-

સરીને જેમ અને તેમ વધારે રહેવું જોઇએ. તેટલા માટે આપણે જેમ બને તેમ ઓછી ઉંઘ લેવી જોઇએ અને પછી તો કદાચ બિલકુલ ઉંઘ ન લેવી જોઈએ. પરંતુ ઉંઘ અને આરામ વચ્ચે તફાવત છે. કુદરતમાં પણ પ્રવૃતિ અને શાંતિ વારંવાર પયાજ કરે છે. ખરે-ખરી માનસિક અને શારીરિક શાંતિ જે હાલના જમાનામાં પ્રવૃત્તિ અને ધમાલને લઇને મળતીજ નથી તેવી શાન્તિ જેમ જેમ તેને તંદુરસ્તી આવતી જશે તેમ તેમ એક ખાસ આનંદ અને સુખદાયક જણાશે. પણ આ સ્થિતિ એક ભાન રહિત જડ સ્થિતિ નથી, તેમ માનસિક મરણ પણ નથી.

જાનવરો પૂર્ણ શાંતિમાં પણ બધું સાંભળે છે તેમજ તેઓની લાગણી પણ જાગૃત હોય છે.

કુદરતી રીતે ખાનપાન અને કુદરતી–સ્નાન યોગ્ય રીતે લેવાથી ઉંઘની જરૂર દિવસો-દિવસ ઓછી થતી જાય છે. જેવી રીતે કામળી ઉપર નગ્ન સુઇ રહી આપણે સૂર્ય–સ્નાન (sun bath) લઇએ છીએ છતાં આપણને ઉંઘ આવતી નથી તેવીજ રીતે ઉનાળાની ગરમ હવાવાળી રાત્રિએ જો કે આપણે પથારીમાં નગ્ન અને શરીરે કંઇ પણ ઓઢયા સિવાય સુઇ રહીએ છીએ છતાં પણ નિંદ્રા આવતી નથી. પરંતુ જો જમીન ઉપર કંઇ પણ પાથર્યા સિવાય સુઇ રહીએ તો ઉંઘ આવ્યા સિવાય રહેતી નથી.

આ ઉપરથી જણાય છે કે જેમ જેમ આપણે ખુલ્લી જમીન ઉપર જરૂર પૂરતું ઓઢીને સુઇશું અને કુદરતના નિયમોની નજીક જતા જઈશું તેમ તેમ ઉંઘ લીધા વગર પણ આપણે વધારે ને વધારે મજબુત અને તાજા થતા જઇશું. ઉંઘ પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરના જ્ઞાન-તંતુઓ અને તમામ સ્નાયુઓને શિથિલ (Relax) કરવા જોઇએ. નિદ્રા લાવવા માટે પોટાસ બ્રોમાઇડ, મોરફીયમ અને અફીણ વાપરવામાં આવે છે. આવા ઉપચારોથી શરી-રના અવયવો એવા તો નિર્બળ બની જાય છે કે તેની પાછળની અસર બહુ નુકસાન-કારક જણાય છે. માદક અને કૃત્રિમ પદાર્થોથી, ગરમ કપડાં, ઓરડા તથા ગરમ બિછાનાં-થી ઉંઘ લાવવામાં આવે છે અને આવી રીતે મેળવેલી ઉંઘથી શરીરને સારો ફાયદો થાય છે એમ લોકો સમજે છે. પરંતુ આવી રીતે મેળવેલી ઉંઘ શરીરના સ્નાયુઓની કૃત્રિમ શિથિળતાનું પરિણામ છે અને તેની અસર પણ નુકસાનકારક છે. માત્ર તે અસર જાહેરમાં ઓછી જણાય છે.

ઘણી વખત તો ઉંઘમાંથી જાગૃત થતાં લોકોને એક જાતની શૂન્યતા અને ગભરાટ જણાય છે. પરંતુ જ્યારે ખુલ્લી જમીન ઉપર પડીને નહીં જેવી ઉંઘ લેવાનું રાખશે એટલે આ શૂન્યતા અને ગભરાટ જતાં રહેશે.

જેઓ માદક પદાર્થનો ઉપયોગ કરતા હોય, કુદરતથી વિરૂદ્ધ જીવન ગાળતા હોય, અને કુદરતની વિરૂદ્ધ ખોરાક ખાતા હોય તે, અને ગરમ કપડાં પહેરતા હોય તેમણે તો જ્યારે જમીન ઉપર સુતા ન હોય ત્યારે થાકની જે લાગણી પેદા થાય તેના સામે ટકી રહેવાની કોશિષ કરવી એ ઘણુંજ જોખમભરેલું છે. પહેલાં થાક લાગે તેવો શ્રમ કરવો અને પછી તેના સામા થવું એ શરીરને જલદીથી પડી નાખે તેવું છે. દાખલા તરીકે અફીણ કે મોરફીયમ ખાધા પછી ઉંઘ આવવા લાગે ત્યારે ન ઉંઘવાથી ઉલટું નુકસાન થાય છે, કેમકે તે ખાધેલા ઝેરી પદાર્થની વધારે અસર થાય છે, અને ન ઉંઘવા માટે કીધેલી મહેનત વ્યર્થ જાય છે. ઉંઘ વિષે જે મેં ઉપર અભિપ્રાય બતાવ્યો છે તે નવીન છે અને જુના મત અને સિદ્ધાંતથી વિરૂદ્ધ છે તેટલા માટે બતાવ્યો નથી; પણ કદાચ કોઇને આ પ્રયોગ

કરવાની ઈચ્છા થાય અને ઉંઘ તેથી ઓછી થાય તો ગભરાવું નહિ તેટલા માટે છે. આ પ્રયોગો ઉનાળાની સુંદર રાત્રે ખુલ્લા શરીરથી ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવાથી કરી શકાય તેવો છે. આ પ્રયોગ કાંઇ ઢોંગી દવાશાળામાંથી ઉત્પન્ન થયેલ નથી. તેમ તે કોઇ બગડેલા મગજનો ફાંટો નથી; પણ કુદરતી છે, અને તે આરોગ્ય બક્ષનાર ખરી કુદરતી ઇચ્છા છે.

જેને ઉઘાડે પગે ફરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે ક્યાં ફરવું, એ ચિંતા કરવા જેવું નથી. રસ્તામાં કે જંગલમાં મેદાનમાં અને ખેતરોમાં ઉઘાડે પગે ફરવાની પુષ્કળ તક મળે તેમ છે. અને લોકોમાં ઉઘાડે પગે ફરવાના ફાયદા વિષેનું જ્ઞાન તથા ઉઘાડા પગે ફરનાર બહુ અજાયબી ઉત્પન્ન કરશે નાહ.

કદાચ ઘણા લોકો એવો સવાલ કરશે કે તેમણે રાત્રે કામળ લઈ જમીન ઉપર ખુલ્લા સુવા માટે ક્યાં જવું? આરોગ્યમંદિરો (Sanitaria) માં તો આવી સગવડ બગીચામાં મળે છે. તે બગીચાની આસપાસ મોટી વાડ હોય છે. અને તેવા બગીચામાં હવા અને અજવાળું આવે તેવાં ઝુંપડાં બાંધવામાં આવે છે. એટલે દરદી પોતાની ઇચ્છાનુસાર વાયુસ્નાન અને સૂર્યસ્નાન લઈ શકે અથવા ખુલ્લી જમીન ઉપર સુઇ રહે અથવા નજરમાં આવે તો જમીન ઉપર રજાઇ પાથરીને પણ સુઇ રહે. આવા સ્થાનમાં કુદરતી સ્નાન લેવાની પણ સગવડ કરવી જોઇએ, અને સ્નાન માટે નાના વિભાગો (Cells) પાડવા જોઇએ.

આ બાબતમાં હું એવું ઇચ્છતો નથી કે તમે જુના અને સજડ થઈ ગયેલા વિચારોમાંથી એકદમ વિમુખ થાઓ. કારણ તેમ કરવાથી જેઓ સાથે તમો ઘણી રીતે સંબંધમાં છો અને જેમની સાથે તમારે રહેવું છે તેવા લોકોથી એકદમ જુદા પડી જવું એ પણ ઉચિત નથી.

મારો કહેવાનો હેતુ એ છે કે આપણે લોકોથી તદ્દન અતડા પણ રહેવું નહી તેમજ આપણે ઉપર કહી ગયા તેમ કુદરતી સ્નાન વાયુસ્નાન અને સૂર્યસ્નાનનો પણ ત્યાગ કરવો ન જોઇએ. અને તંદુરસ્તી કે જેના ઉપર આપણી જીંદગીના સુખનો આધાર છે તે મેળવવા પણ શરમાઇને બેસી રહેવું ન જોઇએ. તેમજ લોકોના પ્રતિનિધિઓએ સંમતિથી ઘડી કાઢેલા કાયદા કાનુનો–પછી ભલે તે ખરા હોય નહિ તોપણ–લોકોના આરોગ્ય માટે કરેલ હોય તેવા કાયદા વિરૂદ્ધ વર્તન કરવું જોઇએ નહિ. પણ આવા કાયદાથી (શીતળાની રસી મૂકાવવા જેવા નિયમથી) જેમ બને તેમ ઓછું નુકસાન થાય તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની દરેક માણસની ફરજ છે અને તેમાં ફેરફાર કરવા માટે બનતો પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

જેઓ કુદરતી જીવન ગાળતા હોય તેમની મજાક કરવા અને તેમના રસ્તામાં ખલેલ કરવામાં કેટલાક લોકો આનંદ માને છે. તેનું કારણ એવું છે કે એક તો તેઓ પોતે કુદરતી જીવન ગાળતા નથી એમ પોતાના મનમાં ચોક્કસ જાણે છે; અને બીજું, જેઓ કુદરતી જીવન ગાળે છે તેમને થતા લાભથી અદેખાઇ થાય છે. વળી તેઓ કુદરત વિરૂદ્ધ જે વર્તન કરે છે અને આહાર લે છે તે મેલી દેવાને શક્તિવાન હોતા નથી; અને ખરેખર તો ખરો રસ્તો કયો છે એ વાતનીજ તેમને ખરી ખબર પણ હોતી નથી. જેમ જેમ કુદરતી જીવનથી થતા ફાયદા લોકોના જાણવામાં આવશે તેમ તેમ આ નવાં જ્ઞાન અને વિદ્યા તરફ લોકોનો અણગમો અને અવિશ્વાસ કમતી થતાં જશે. જ્યારે લોકો આ હકીકતમાં સમાયલું સત્ય વધારે ચોખ્ખી રીતે સમજતા જશે અને પોતાનું જીવન પણ તેનેજ અનુસરીને અને આસપાસના લોકોને માઠું ન લાગે તેવી રીતે ગાળવાનું શરૂ કરશે ત્યારે કુદરતી જીવન

વધારે અને વધારે બળવત્તર થશે. સર્વે તેની વિરૂધ પડતી મુશ્કેલીઓ પણ કમતી થતી જશે. હાલના જમાનાનો પ્રભાવ પણ તેવોજ જણાય છે. વળી ઘણા માણસો જેમના પર મહાન પ્રભુની કૃપા છે તેવા આપણી માતૃભૂમિ (જમીન) સાથે ગાઢો સંબંધ બાંધશે, અને પોતાના શરીર અને તનદુરસ્તી માટે એક અજબ જેવો ફાયદો મેળવશે; કારણ કે પૃથ્વી દરેક ક્ષણે આપણા જીવનના ભોગને સુખમય કરવા તૈયારજ છે અને બધાં પ્રાણીઓ-દેડકા, ઉંદર, સસલાં, શાહુડી, સાબર કે લોંકડી વગેરે જે પરમેશ્વરના પ્રેમમાં આપણા કરતાં કનિષ્ટ પદવી ભોગવે છે તેમના માટે પણ આરામની જગા તરીકે પૃથ્વીજ છે.

ઘણાજ થોડા વખત અગાઉ એમ કહેવામાં આવતું હતું કે લોકો પોતાના શરીરને સુધારવા માટે ઉઘાડે પગે બરફમાં ફરવાનું કરતા હતા ત્યારે આ વાત તરફ અવિશ્વાસ અને તુચ્છકાર બતાવવામાં આવતો હતો.

આટલા વખત સુધી આપણા પગને ગરમ રાખવા માટે ખાસ સંભાળ રાખવામાં આવતી હોવાથી તેમને ખુલ્લી હવામાં કઠણ જમીન ઉપર અને શીયાળાના બરફમાં ખુલ્લા રાખવા એ વિચારથીજ લોકો ડરતા હતા. આપણી દાદી માતાએ "પગને ગરમ રાખવાની સંભાળ રાખજે" એમ ઘણી વખત કહ્યું નથી? અને દાક્તરે પણ ઠંડા પગથી નુકશાન થાય છે એમ કહેલું નથી? છતાં જ્યારે થોડા માણસોએ અજમાયશ કરી અને જ્યારે તેમની ખાત્રી થઇ કે ઉઘાડે પગે જવું આવવું તે માત્ર શરીર અને આખા જીવનને માટે શ્રેયસ્કર છે એટલુંજ નહિ પણ એક આનંદની કસરત છે, ત્યાર પછી આ તનદુરસ્તી લાવનારા કુદરતી ઉપચાર વિષે લોકોનો મત કંઇ સારો થતો જાય છે.

ખુલ્લી જમીન ઉપર સુઇ જવા વિષે પણ લોકોનો મત તેવીજ રીતે ધીમે ધીમે સુધરતો જશે. શરૂઆતમાં તો ઉઘાડે પગે જવા આવવા કરતાં પણ એ વાત વધારે મુશ્કેલ જણાશે. પરંતુ જ્યારે એ બાબતમાં પણ અનુભવ થશે ત્યારે તેમ કરવાથી બીલકુલ નુકશાન નથી એમ મનુષ્યોની ખાત્રી થશે એટલુંજ નાહ પણ ઉઘાડે પગે ફરવા કરતાં પણ ઘણો ફાયદો થાય છે એમ તેમને જણાશે.

સૂર્યમાં પણ આપણા બીમાર શરીરને સારૂં કરવાની ઘણીજ શક્તિ છે, અને હરવા ફરવા કરતાં જો સૂર્યના તડકામાં પડી રહી રહીએ તો વધારે ફાયદાકારક છે. જમીનપર આપણે ફરીએ હરીએ તેના કરતાં આપણે સુઇ જઇએ તો પૃથ્વીની અસર પણ આપણા ઉપર વધારે સારી રીતે થાય છે. સૂર્યની માફક તેનામાં પણ તનદુરસ્તી સુધારવાનો ગુણ રહેલો છે, પરંતુ જો શરીર પોતાની શક્તિ હરવા ફરવામાં ખરચી નાંખે તો સૂર્ય અને પૃથ્વીમાં આરામ કરવાનો જે અમૂલ્ય ગુણ રહેલો છે તેનો પુરેપુરો લાભ શરીરને મળી શકતો નથી.

પરંતુ લોકમતથી એકદમ વિમુખ થવું એ અશક્ય છે તેથી બીજા લોકોને આરોગ્ય મંદિરોમાં જમીન ઉપર ખુલ્લા સુઇ રહેવાની સલાહ આપવામાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ. આ વાત (ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવાની) દરદીની મુનસફી ઉપર રાખવી જોઇએ. કોઇ કોઇ માણસ આ પ્રયોગ કરશે અને તેનો તેને ફાયદો જણાશે એટલે બીજા લોકો જાતેજ તેનું અનુકરણ કરવા લાગશે. શરૂઆતમાં તો એક રાત જમીન ઉપર અને એક રાત બિછાનામાં સુવું એ વધારે સારૂં છે.

એડોલ્ફ જસ્ટ કહે છે કે જ્યારે મેં પોતે "જંગબ્રોનં" સેનીટેરીયમમાં જમીન ઉપર સુવાનું દાખલ કરવા માંડયું ત્યારે શરૂઆતમાં તો અડચણ પડી હતી. પહેલાં તો આ પ્રયોગ કરવાની

કોઈ ઇચ્છાજ બતાવતું નહતું. પછી કેટલાક દરદીઓએ ખાસ પ્રયાસ કર્યો. તેઓને થોડા વખત પછી તો બહુ આનંદ જણાયો અને ઉત્સાહમાં અને ઉત્સાહમાં તેઓએ બીજા દરદીઓને પણ ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવાને લલચાવ્યા. અને તેઓ દરેકને અજાયબી ઉત્પન્ન થાય તેટલો ફાયદો થયો.

પાણીના પ્રયોગો (Water applications) મી. પ્રિસ્નીટ્સ, નીપ, કુન્હે અને બીજા વિદ્વાન દાક્તરોના વખતથી વપરાશમાં છે. સ્નાનની સાથે ઘર્ષણ ક્રિયા પણ શીખવવામાં આવી છે. પણ આ ઉપચારો કુદરતના ખરા નિયમને જોઇએ તેટલા અનુસરતા નથી.

ખુલ્લે શરીરે ફરવાનો રીકલી તરફથી બોધ આપવામાં આવતો હતો. પરંતુ હવા અને અજવાળા સંબંધી કુદરતના નિયમો પુરેપુરા સમજ્યા વગર આ બોધ થતો તેથી બીમાર અને સારાં માણસોમાં ખુલ્લાં શરીરે ફરવાનો રિવાજ રીકલી બરાબર દાખલ કરી શકયો નહિ.

જમીન અને તેની શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું તો બીલકુલ ભુલાઇજ ગયું હતું. જસ્ટનાં પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિમાં જ્યારે તે બાબતમાં લક્ષ ખેંચવામાં આવ્યું ત્યારે ઘણા લોકોએ તો અજાયબી બતાવી હતી. પરંતુ પછી તો આ જમીનની શક્તિની બાબતમાં લોકોનું ધ્યાન સારી રીતે ખેંચાવા લાગ્યું. અને ખરેખર જમીન અને તેની તનદુરસ્તી લાવવાની શક્તિઓ વિષે જેટલી અગત્ય લેખીએ તેટલી ઓછી છે. તેથી નવી આવૃત્તિમાં તે બાબતમાં જસ્ટ લંબાણથી વિવેચન કરે છે.

આપણે જે ઉપર રહીએ છીએ તે પૃથ્વીમાં પણ એક મહાન શક્તિ તેનાં દરેક અણુમાં ફરતી છે અને તે માણસ જાતના કોઈ પણ કૃત્યથી દૂર થઇ શકે તેમ નથી. જો આપણે પૃથ્વી સાથે સીધા સંબંધમાં આવીએ તો પોતાની શક્તિનો ભાગ આપવા પૃથ્વી તૈયારજ છે.

આ પૃથ્વીની શક્તિનો આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ તેમ છે. અને જેમ જેમ આપણે કુદરતી જીવન ગાળતા જઇશું તેમ તેમ વધારે અને વધારે આપણને પૃથ્વીની શક્તિનો લાભ મળતો જશે. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે ત્યારે જમીન ઉપર બેસવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ. પછી કપડાં પહેરેલાં હોય તોપણ હરકત નહિ. ફરવા જવા વખતે અથવા મુસાફરી કરતી વખતે ખુલી જમીન ઉપર બેસીને અથવા સુઈ જઈને આરામ લેવો જોઇએ. પૃથ્વી પોતાની અસર કપડાં મારફત પણ કરે છે અને આપણને આ વાત અનુભવથી પણ ખરી જણાશે.

મેં ઘણી વખત જોયું છે કે જ્યારે જ્ઞાનતંતુ ઉશ્કેરાયલા હોય ત્યારે, અથવા બેચેનીને વખતે, અથવા હીસ્ટીરીયા અને એવાં બીજાં દરદોમાં જમીન ઉપર શાન્ત બેસવાથી કે સુવાથી શાંતિ વળે છે. આપણે પૃથ્વીની શરદી કે ભેજથી ડરવાનું નથી. કારણ કે શરદી કે ભેજવાળી જમીન હોય છે છતાં પણ જમીનની સારી અસર આપણા ઉપર થયેલી જોવામાં આવે છે.

રાત્રિને વખતે કુદરતમાં એક નવીજ તરેહનું જીવન પ્રવર્તતું હોય છે. જો આપણે રાત્રિને વખતે જંગલમાં ફરવા જઇએ છીએ તો આપણને જણાય છે કે જાણે આખી પૃથ્વીજ જીવનમય હોય. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે ઘાસ રાત્રિને વખતે વધે છે અને દિવસના વખતે નથી વધતું. એટલે પૃથ્વીની શક્તિ રાત્રિના વખતે વધારે પ્રબળ હોય એમ સંભવે છે.

જસ્ટ કહે છે કે, મ્હેં જંગલોનમાં રાત્રિને વખતે ખુલી જમીન ઉપર સુવું વધારે અનુકુળ થાય તેવી તજવીજ કરી છે. અને છેવટ રેતીની પથારીઓ બનાવવી એમ મને જણાયું છે. કારણ આવી પથારી ખુલ્લી જમીન કરતાં વધારે નરમ હોય છે. ૪ થી ૮ ઇંચ રેતી પાથરી તેનું બીછાનું બનાવવું જોઇએ, અને તેના ઉપર ઝીણાં ઝીણાં કાણાંવાળું શણનું કપડું પાથરવું જોઇએ જેથી જમીનની શક્તિ ઓછી થશે નહિ અને આપણી ઓઢવાની રજાઈ બગડશે નહિ. વળી તે રેતીની આજુબાજુ માટીની પાળ કરવી વધારે સારી છે અને તે માથાની બાજુ જરા ઉંચી રાખવી કે જેથી તે પાળ ઓશીકાં તરીકે પણ ઉપયોગી થશે. વળી આવું રેતીનું બીછાનું ઉપરથી ખુલ્લી જમીન હોય ત્યાં કરવું જોઇએ, કારણ આકાશમાં પણ એક અદ્‌ભૂત શક્તિ–જીવન રહેલું છે કે જેની અસર રાત્રિને વખતે ઘણી શ્રેયસ્કર છે. આ શક્તિ પૃથ્વીની શક્તિ સાથે મળીને ઘણીજ સારી અસર કરવા શક્તિમાન છે. ખરાબ હવાની વખતે તો આવી પથારી તંબુ કે તેવી ઉપરની બાજુએ ઢાંકેલી જગામાં કરવી જોઇએ, પરંતુ તે જગા વિશાળ હોવી જોઇએ. વળી લાંબુ પેટી જેવું બનાવી તેમાં રેતી ભરી બીછાનું કર્યું હોય તો તેવી પેટી ગમે ત્યાં રાખી શકાય.

શરદીની ધાસ્તી.

જ્યારે હું ખુલ્લી હવામાં ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવાની ભલામણ કરૂં છું ત્યારે ઘણા લોકોને તો તેમ કરવાથી શરદી, સંધીવા, લકવો, ટાઇફૉઇડ, ન્યુમોનીઆ વગેરે ભયંકર દરદો થવાની ધાસ્તી રહેતી હશે, અને તેમાંથી મોત નિપજવાનો ભય પણ લાગતો હશે અને કુદરતી ઉપચારના અનુયાયીઓને પણ ગભરાટ તો થતો હશે.

અગાઉ શરદીની ધાસ્તી કાઢી નાંખવા મેં પ્રયાસ કરેલો છે. અને હજુ પણ તે વિષેજ વધારે વિવેચન કરીશ–અને તેમ કરવાથી જરૂર જોગ પુનરોક્તિ થશે.

આપણા શરીરના પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો કુદરતે જે ખોરાક નિરમાણ કરેલો છે તેવા ખોરાકને પચવવા માટે ઘડાયલા છે. જે ખોરાક પૃથ્વી, ખેતી અને બાગાયતની મદદ વગર પેદા કરે છે અને જે ખોરાક તેની કુદરતી સ્થિતિમાંજ સ્વાદ આપે છે તે કુદરતી ખોરાક ગણાય છે. શુદ્ધ મેવો અને લીલાં ફળો વગેરે કુદરતી ખોરાક છે. આવા કુદરતી ખોરાકની સ્થિતિ બદલીને એટલે કે પકાવીને ખાવામાં આવે, અથવા જે ખોરાક કુદરતી ખોરાકને માત્ર દેખાવમાંજ થોડે કે ઘણે અંશે મળતો આવે તેવા ખોરાકને ખાવાથી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો તેને મુસ્કેલીથી પચાવે છે અને તેથી પાચનક્રિયા પુરતી થતી નથી. અને લોહી, સ્નાયુ, હાડકાં વગેરે બનાવવા માટે શરીર આવા ખોરાકનો પુરેપુરો ઉપયોગ લઇ શકતું નથી. શરીરને આવું અકુદરતી પોષણ મળવાથી તે પોતાની શારીરિક માનસિક વૃદ્ધિ કરવાને જે જે પદાર્થોની તેને જરૂર છે તે તે પદાર્થો મેળવી શકતું નથી, અને તેની જીવન શક્તિ ઘટી જાય છે. વળી આવા ખોરાકનો શેષ ભાગ પેટમાંજ રહી જાય છે અને તે પ્રવાહી, નકર કે વાયુ સ્વરૂપમાં હોજરીમાંથી પસાર થઇ શરીરના બીજા ભાગમાં પ્રસરી જાય છે જેથી શરીર ઘણી વખત બેડોળ થાય છે. આવા પદાર્થો શરીરના ઉપયોગના નથી. વળી આવાં વિજાતીય દ્રવ્યો–શ્વાસ લેવાથી અને ચામડી માર્ગે પણ ઘણી વખત શરીરમાં દાખલ થાય છે. દાખલા તરીકે રસી મેલાવવાથી કેટલાંક ઝેરાં આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે.

આવાં વિજાતીય દ્રવ્યેા આપણા અવયવેાની વચ્ચે આવે છે અને તેમને પેાતાના ગુણ પ્રમાણે ધીમે ધીમે કે ત્વરાથી નુકસાન કરે છે અથવા તેા તેમનેા નાશ કરે છે. વળી તેવાં દ્રવ્યેામાંથી કહેાવાણ થાય છે અને તે અમુક જાતની ગરમી પેદા કરે છે. જેને લઇને આખા શરીરને નુકસાન થાય છે. આ પ્રમાણે શરીરના બધા અવયવેાને યેાગ્ય ક્રિયા કરવામાં ખલેલ પહેાંચે છે અને પરિણામે તેઓના એક બીજાના સંબંધ અને શરીર તથા જીવના સંબંધવાળા અવયવેાને પણ નુકસાન પહેાંચાડી અકાળ મૃત્યુ લાવે છે. હાલના જમાનામાં જ્યારે ત્યારે જોડા અને કપડાં પહેરવામાં આવે છે, ઠંડા પાણીથી દૂર રહેવામાં આવે છે, પૃથ્વીનેા સંસર્ગ સીધી રીતે ઓછેા કરવામાં આવે છે, હવા અને અજવાળાથી પણ દૂર રહેવામાં આવે છે અને અસ્વચ્છ હવા લેવામાં આવે છે તથા આવા કુદરત વિરૂદ્ધ ગુન્હા કરવામાં આવે છે તેથી આવાં વિજાતીય દ્રવ્યેા, જે રેાગનાં મૂળ છે તે શરીરમાં વૃદ્ધિ પામે છે, અને શરીરની જીવનશક્તિ અને પચનક્રિયામાં દિવસેાદિવસ ખલેલ પહેાંચી નુકસાન થાય છે. પણ જ્યારે લેાકેા પેાતાના ભારે વજનદાર જોડા ફેંકી દેઇ હલકાં કપડાં પહેરશે જેથી કરી પાણી, હવા, અજવાળુ અને ખાસ કરીને ઠંડેા પવન આપણા શરીર સાથે સંબંધમાં સહેલાઇથી આવશે ત્યારે કુદરત આપણી જીવનશક્તિને ઉત્તેજીત કરશે અને વિજાતીય દ્રવ્યેાને શરીરમાંથી જોરજુલમથી કાઢી નાંખવા મથન કરશે અને શરીર સાફ કરવા માટે સખ્ત પ્રયત્ન (Healing crisis) કરશે.

આ બનાવ નબળાં અને બીમાર માણસેાની બાબતમાં વધારે જોવામાં આવશે, અને કુદરતની આવી મદદની જરૂર પણ તેવાં માણસેાને પડશે; કારણ તેઓ ઠંડા પાણી તથા હવા અને એવી બીજી લાભદાયક બાબતેાથી દૂર રહ્યાં હેાય છે, જેથી તેમની જીવનશક્તિ મંદ પડી ગઇ હેાય છે, અને તેને પરિણામે તેમનામાં વિજાતીય દ્રવ્યેાનેા જમાવ થયેા હેાય છે. આવાં દ્રવ્યેા બહાર કાઢી નાંખવા માટે જુદા જુદા અવયવેા ક્રિયાકારક થાય છે. અને તે પ્રમાણે શરદી, સળેખમ, મેાટી ઉધરસ, સ્કારલેટ ફીવર, શીતળા, ડીપથેરીઆ, ટાઇફેાઇડ ફીવર, ન્યુમેાનીઆ, ઇન્ફ્લુઅનઝા વગેરે દરદેા પરિણામ તરીકે જાહેર થાય છે વળી ભેજ, હવા અને શરદીથીજ ટાઇફેાઇડ અને કેાલેરા જેવા ગંભીર દરદેા જાહેર થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ હવાની ગરમીમાં એકદમ ફેરફાર થવાથી અને એવાં બીજાં કારણથી મન બહુ ઉશ્કેરાવાથી પણ આવાં દરદેા થાય છે. વળી કેટલીક વખત તેા આપેાઆપ દરદ શરીરમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને બહારનું કેાઇ કારણ જણાતું નથી.

આવાં તીક્ષ્ણ દરદેાની સાથે ચાલતા સુધી તીક્ષ્ણ તાવ આવે છે. આવાં દરદેાની પહેલી નિશાની તાઢની ધ્રુજારી છે. અને વિજાતીય દ્રવ્યેાનાં અણુઓ એક બીજા સાથે ઘસાય છે તેથી ગરમી પેદા થાય છે. તેથી લેાહીનેા શરીરના અંદરના ભાગ તરફ ધસારેા થાય છે. શરીરની બહારની સપાટી ઠંડી પડે છે અને તેથી ટાઢ વાય છે. તરતજ પાછી ગરમી બહારની બાજુ આવવા લાગે છે. અને દરદીનું શરીર ગરમ થાય છે. કારણ કે શરીર વિજાતીય દ્રવ્યને ચામડી દ્વારા બહાર કાઢે છે. ડિપથેરીઆમાં ગળામાં દરદ જણાય છે, વિજાતીય દ્રવ્ય ગરમીને લીધે વધારે જણાય છે અને હેાજરીમાંથી માથા તરફ જતાં ગળામાં તેનેા અટકાવ થાય છે, અને તેથી કરીને ગુંગળાઇ જવાની ધાસ્તી રહે છે. હવે જો આપણે કુદરત વિરૂદ્ધ, હવા અને અજવાળાથી દરદીને દૂર રાખીએ અને તેને એન્ટીટૅાક્ષીન અને

બીજી ઝેરી દવાઓ આપીએ તો તેથી શરીરની જીવનશક્તિ બીલકુલ મંદ પડી જાય છે, અને દરદી આખરે કુદરતના સપાટા સામે ટકી શકતો નથી તથા મરણને શરણ થાય છે. આવે વખતે દરદીને બહુ દરદ તેમજ પીડા પેદા થાય છે અને પરિણામે મોત નીપજે છે. અગર જો આવું દુઃખદ પરિણામ નથી આવતું તો પછી મલવિસર્જન દ્વારા શરીરને સુધારવાની ક્રિયા બંધ પડી જાય છે, જેથી વ્યાધિનાં બહાર જણાતાં ચિન્હો અદૃશ્ય થઈ જાય છે, રોગ અંદર ઉતરી જઈ થોડા વખત માટે સુષુપ્ત અવસ્થા ધારણ કરે છે. આ પ્રમાણે કેટલોક સમય ચાલ્યા પછી શરીરમાં છુપાઈને ભરાઈ બેઠેલા વ્યાધિને હાંકી કાઢવા જેટલા બળનો શરીરમાં પુનઃ જમાવ થાય છે એટલે રોગજનક વિજાતીય દ્રવ્યને અગાઉ કરતાં વધારે મુશ્કેલીથી કાઢવાનો પ્રયત્ન કુદરત આરંભે છે જેને પરિણામે શરીરમાં વ્યાધિનું જોર ઘણુંજ જોવામાં આવે છે. દાખલા તરિકે "ઇન્ફ્લુએન્ઝા" Influenza નામનો વ્યાધિ 'એન્ટીફેબ્રીન' નામની દવાથી મટી ગયા જેવો દેખાય છે, પરંતુ તે પછી તરતજ ફેફસાંના વરમનું દરદ લાગુ પડે છે. એવું પણ બને છે કે દવાઓના અતિ ઉપયોગથી શરીરનું જીવન (Vitality) હમેશને માટે એટલું બધું ઘટી જાય છે કે જેથી તિવ્ર વ્યાધિના રૂપમાં રોગનાં મૂળ શરીરમાંથી ઉખેડી નાંખવાની શક્તિ શરીરમાં આવી શકતી નથી. આવાં મનુષ્યો જીંદગીભર જીર્ણ રોગોથી પીડાયા કરે છે.

આવી રીતે પેદા થતી જીર્ણ વ્યાધિગ્રસ્ત અવસ્થાને આપણે ગુજરાતીઓ "હાડકચરીઓ તાવ," "જીરણ તાવ" Chronic Fever વગેરે નામોથી ઓળખીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલા દરદીઓના શરીરમાં ભરાઈ રહેલું વિજાતીય દ્રવ્ય "ફરમેન્ટ" થવા લાગે છે અને તેથી પેદા થતી ગરમીને લીધે શરીરની અંદરના અવયવો ઘણીજ ગરમીથી નુકશાન વેઠતા હોય છે, જ્યારે બહારથી શરીરને ઘણીજ ઠંડી વાતી હોય છે, અને તેના હાથ પગ અને ચામડી ટાઢી રહે છે. ધીરે ધીરે આ અંદરનો અગ્નિ વખતે વખતે બહાર પણ આવે છે અને તેથી આખા શરીરની બહારની ગરમી પણ વધે છે. પરંતુ તિવ્ર રોગોની માફક આ જીર્ણ રોગમાંથી પેદા થયેલો અંદર બહારનો ઉષ્ણ તાવ કાંઈ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોને કાઢી નાંખવા માટે પેદા થયેલો હોતો નથી. પરંતુ શરીરસંરક્ષક શક્તિ ગરમીને અંદર રાખી રહેવામાં નિષ્ફળ નિવડવાને પરિણામે પેદા થયેલો હોય છે. આવા તાવને આપણાં શાસ્ત્રોમાં "કાળજ્વર" કહે છે. અને તે ઘણોજ જોખમ ભરેલો હોય છે. દવાઓ આવા તાવવાળા દરદીની જીંદગી બચાવી શકતી નથી. જો આવી સ્થિતિમાં પણ કાંઇ લાભ થવાનો સંભવ હોય તો તે પ્રકાશ, હવા, પાણી, પૃથ્વી, કુદરતી ખોરાક આદિ નૈસર્ગિક ઉપચારોથીજ છે. અગાઉ કહેલી જીર્ણ વ્યાધિવાળી સ્થિતિનું રૂપાંતર આખરે કાળજ્વરમાંજ થાય છે એમ કાંઇ નથી. કેટલીકવાર જ્ઞાનતંતુની અતિશય નબળાઈ (Nervous breakdown or Neurasthenia), ક્ષયરોગ (ઇન્ફ્લુએન્ઝા અને ફેફસાંના વરમમાંથી થતો ક્ષયરોગ), વિદ્રધિ, પાઠાં, સંધીવાત, મધુપ્રમેહ, ડામ રૂઝાયથી રૂઝે નહિ તેવાં પાઠાં અથવા ચાંદાં, વગેરે વગેરે પણ પરિણામે પેદા થઇ દરદીના મરણનું કારણ બને છે. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલા દરદીને દવાઓ કોઈ રીતે બચાવી શકતી નથી. ફક્ત કુદરતી ઉપચારોથી કંઈક પ્રમાણમાં લાભ થવાનો સંભવ રહે છે. પરંતુ તેવા કુદરતી ઉપચારો પણ બહુ સંભાળથી અને ધીરે ધીરે લાગુ કરવા જોઇએ.

તાવની રામબાણ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ઇનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડકો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઇ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઇનામ આપીશું. ગોળી ૫૬ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦

ઘણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો ગુણ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશું.

કમતાકત થએલ ઇંદ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણ છે. બરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જુનો મર્દો, ખાંસી, વાયુના રોગો, મંદાગ્નિ, અજીરણ, કબજીઅત, પિત્તકમળી, કમળો, પિત્તપાંડુ, જીર્ણજ્વર વિગેરે ઘણાં દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છોકરાંની) પ્રાપ્તી થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળી ૧૦૦ ની ડબી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામબાણ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઇંદ્રિમાં થતી બળતરા અને ચાલતું પરૂ (રસી) બંધ કરે છે, સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે.

ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબી ૧ માં ગોળી ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેને શિરનામે જીલ્લો, તાલુકો, પોસ્ટ ઓફીસ સાથે પત્ર લખવું. જાતે લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજે માણેકલાલ ફકીરચંદની દુકાનેથી લેવી.

બહુશલ્ય ગુટિકા—ઉધરસની દવા.

આ દવાથી તાજી ઉધરસ ત્રણ કલાકમાં મટે છે. જુની ખાંસી અને ક્ષય-દમ જેવા દરદોને થોડી મુદતમાં   કરે છે. ગોળી ૫૦ ડબી ૧ ની કીમત રૂ. ૧-૦-૦

દાદર.

ફાયદો ના થાય તો પૈસા પાછા.

તમામ જાતની રાતી, કાળી અને ધોળી દાદર મટાડે છે. ડબી ૧ ની કી. રૂ. ૦-૪-૦

"ધાતુવિકાર" નામનું પુસ્તક એક કાર્ડ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે. કાગળ પત્રનો વહેવાર હેડ ઓફીસે કરવો.

વૈદ્ય શા. ગરધરલાલ કહાનજી.

હેડ ઓફીસ—મુ. ધોળકા જી. અમદાવાદ.

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ-રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશો! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ!! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરજી પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દિવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખોઃ-

મંત્રી—હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડીઆદ.

જીવિત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે?

દીનવત્સલો!! પ્રભુની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાળક પણ નહિં નીકળે? જરૂર દયા લાવી લખોઃ-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

આ પત્ર અમદાવાદ પા. રાયખડ જ્યુબિલી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં [illegible] છાપ્યું

Feb. & Mar. 1914. श्री Reg. No. B. 775.

ધન્વન્તરિ.

DHANVANTARI.

The Foremost Journ il or Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western

MEDICAL SCIENCE.

ાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે વર્ણવતું

લોકપ્રિય વૈદકીય માસિક.

नक ७ मुं.] फेब्रुआरी–मार्च १९१४. [अंक २–३ जो

सम्पादक.–डॉक्टर मंजुलाल, एम सी पी एस, एम सी. एच सी (कलकत्ता)
प्रकाशक अने तंत्रीः–भोगीलाल त्रिकमलाल वकील. एफ ए, वी यु.
विसनगर (उ गुजरात.)
Published by —Bhogilal T. Vakil F A V U
Visnagar (N Gujarat) India

लवाजम पोस्टेज सहित रु २–०–०. छूटी एक नकल रु ०–४–०

"Truth crushed to earth will rise again
The eternal years of God are hers
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers

—

"It is his own fate, and he himself,
make a heaven of hell, a hell of heaven"

A Few Fragments of Medical History.

(Being Notes from a Lecture delivered at the Annual Social Gathering of the Medical Students' Brotherhood by DR. MAHADEV PRASAD, E. M. E., N. D. & C.)

Worthy President & Friends!

As you are already aware I am to speak to you about Medical History, but the time at my disposal is so short that my observations will necessarily be fragmentary. But, looking to the gay and festive occassion as this aniversary I will try to be humorous as well as instructive.

The Origin of the Medical Art.

The Origin of the Medical Art was attributed by the ancients to their gods. Thus it was referred to Brahma by the Hindus, by the Greeks to Apollo, and by the Egyptians to Thyoth or Throth.

Now Brahma taught the Science to Daksa Prajapati who passed it on to the Asvini Kumars. Indra learnt the art from the Asvin brothers and passed it on either to Bhârdvâja and Atreya or, according to another version, to Dhanvantari.

According to the Greeks the god Apollo taught the Science of Medicine to Æsculapius, the supposed son of Apollo.

Besides this view of the supernatural or divine origin of Medicine there is a common-sense view too. According to this the Art of Medicine begins with the creation of the world. The an~ cry of pain, or a drop of blood from the first inflicted is, N must have impelled man to seek immediate relief. Every When the avera must have been his own physician. This is to live, he takes his history has been discovered among the needs service of develo rude and uncultivated in other respects, you can be a power fo knowledge of a great number of re- to accomplish this. found.

Later writers assert that animals drew the attention of man to the use of several means for the cure of disease. The ancients learnt from the dog the use of purgatives; the bird called the ibis taught them the use of rectal injections; the practice of bleeding was shown by the hippopotamus to the Egyptians; the value of the juice of chelidonium in ophthalmia was pointed out by the swallow; and dropsical cattle, by resorting to ferruginous waters, made man acquainted with their properties. Accidents too have often contributed to the discovery of curative agents.

The prist was the doctor in all ancient nations.

The belief in the divine origin of Medicine gave a monopoly of the science to the priesthood. Thus the chief doctors or physicians of the Hindus, Egyptians, Jews, Persians, and Greeks were those who belonged to sacredotal or priestly order. The crafty priests in all ages not only administered drugs, but at the same time had recourse to charms, તાવિઝ, amulets and incantations.

When the Egyptians become skilled in the art of medicine, the Assyrians and Babylonians were without physicians. Herodotus informs us that in the remote period of their history they carried their sick into the market and to the public roads, with a view of receiving advice from those who might themselves have been afflicted and have recovered from a similar disease.

The Hindus.

After these prefatory remarks I propose to take up one after another of the principal nations of the world and point out something interesting their history of medicine. The oldest literary composition that humanity possesses are the Vedas, of which Ayurveda or the Science of Life, the Medical Science of the Hindus, formed a part. The Ayurveda of the Hindus is thus the oldest system of medicine in the world. Brahma is said to have composed the Ayurveda consisting in all of 100,000 Slokas divided equally into 1000 Adyáyas. The whole science was divided into eight different branches as follows:—

(1) Major Surgery શાલ્ય તંત્ર.

(2). Minor Surgery and, aural, ophthalmic surgery. etc. શાલાક્ય તંત્ર.
(3) Internal Medicine કાય ચિકિત્સા.
(4) Morbid psychology, so called demoniacal diseases ભૂતવિદ્યા.
(5) Pedriatics કુમાર ભૃત્ય.
(6) Toxicology અગદ તંત્ર.
(7) Science of Rejuvenation રસાયન તંત્ર.
(8) Science of aphrodisiacs વાજીકરણ તંત્ર.

Dhanwantari the Father of Hindu Medicine instructed Susruta, the son of Visvamitra to abridge the Ayurveda. He did as directed and this work is still extant and goes by the name of *Susruta*–सुश्रुत.

Another sage named Charaka चरक, published Aguivesa's Medical treatise with a few corrections and annotations and this work goes by the name of Charaka Samhita चरक संहिता. This work is the oldest Medical record which has come down to us.

To the Hindus is also due the credit of having first practised the rhinoplastic operations for the reparation of lost noses and ears by removing a flap of skin from the neighbourhood, and fixing it to the organ, to be repaired by means of sutures and bandages.

Inoculation for the small-pox was practised by the Hindus from time immemorial. It is said in Madhava Nidan: "Should woman bear inoculation on the left side, and man on the right, there shall be no danger from small-pox."

The Hindus were also the first to administer minerals internally.

We pass now to the Egyptians, who are next in antiquity.

The Egyptians.

Specialism in Medicine was the common practice among the Egyptians. Herodotus relates that the medical profession was subdivided in Egypt, each physician treating disorders of a particular member of the body only. Also the physicians were forbidden to practise two branches of the profession, that is to say one who treated the eyes was not allowed to treat abdominal or dental diseases. Thus there were

a considerable number of physicians in Egypt so that Homer called each Egyptian a medical man.

The Greeks.

Before their intercourse with the Egyptians the Greeks were utterly superstitious and uncultivated. Every disorder was attributed to the anger of one of their numerous gods and goddesses.

One physician named Malampus cured the daughters of King Proetus suffering from a wandering mania in consequence of menstrual suppression or some other abnormal condition of the sexual organs. This cure was effected chiefly by the administration of black hellebore given in the milk of goats fed upon *veratrum album.* On this account the back hellebore is also called Melampodium after Melampus, the Physician.

We next come to Æsculapius born of Koronis, a handsome lady, who, according to the Greek mythology, "was beloved by the god Apollo, and became pregnant by him." Finding her faithless afterwards Apollo shot her to death with an arrow and Æsculapius was taken out of her womb by an incision made into the abdomen before she was placed on the burning-pile. Æsculapius was the first amongst the Greeks who studied medicine as a science and acquired high celebrity by his successful practice. At last the god Zeus became very angry with him because he *"even restored the dead to life."* The god Zeus (यम) thus found himself under the necessity of taking precautions lest mankind, thus unexpectedly protected against sickness and death by Æsculapius, should no longer stand in need of the immortal gods; Zeus or यम, therefore, smote Æsculapius with thunder and killed him.

Friends! Take care that you, by restoring the sick to health, may not incur the anger of Zeus on yourselves like Æsculapius!

Æsculapius was held in very high veneretion, and therfore after his death Temples of Health called Asclepia were erected in his honour, in various parts of Greece such as at Cos, Epidaurus,

&c. It was in these temples that the descendants of Æsculapius first kept records of diseases and their remedies on marble. In one of these temples, viz. the one situated at Cos was born Hippocrates, the Father of Modern Medicine. He was the seventh linear descendant from Æsculapius. Hippocrates was first instructed by his father, and then by Herodicus, who was first to introduce Medical Gymnastics for the curing of diseases. Hippocrates' maxim was this: that the chief duty of a physician is "To do good, or at least to do no harm." Out of his numerous works there is one called the "*Law*" in which Hippocrates says. "Medicine is of all the arts the most noble, but owing to the ignorance of those who practice it, and of those who inconsiderately farm a judgment of them, it is at present far behind all the other arts." Dr. Adams writing of Hippocrates says: "The treatment of uterine hœmorrhage recommended by Hippocrates can scarcely be improved upon even after the lapse of two thousand years." Amongst the most celebrated Greek physicians who settled in Alexandria were Herophilus and Erasistratus. They were the first founders of the Alexandrian schools of anatomy and medicine. They obtained royal permission to dissect criminals alive. They were acquainted with the anatomy of the brain and nervous system, and had some notion of the circulation of the blood. The nerves were divided by them into two classes, first those of motion, and second those of sensation. The names "Torcular Herophilli," the "Calamus Scriptorius," and the "Duodenum" given by Herophilus to different parts of the body, are retained in the anatomical works up to the present day.

The Persians.

We now turn to Persia, once the great, magnificent and mighty empire; whose throne was once adorned by the illustrious Jamshed, Kaikhosroo, Shiavax, Gustap, Ardashir, Behram and Noshirvan &c. They were far advanced in civilization and science as well as art flourished there with full luxurience. But, unfortunately, all literary and religious books of the ancient Persians, with few exceptions, were burnt after the conquest of Persia by Alexander, and most of those which escaped destruction were finally destroyed

by the Arabs so that very little medical history of Persia is available. But we learn that the Persian King Baharam went to Canoj कनोज in disguise to study the laws, religion, medicine &c. of the Hindus.

The Romans.

Amongst the Roman Physicians, one Asclepiades, a native of Bythivia flourished about a century before Christ. We are told that he was the first to divide diseases into the two important classes of acute and chronic. A pupil of Asclepiades named Themison is said to have been the first person to bring into public notice the use of leeches (જળો). A celebrated Roman physician Aurelius Cornelius Celsus recommended the drinking of the warm blood of a recently slain gladiator (an athletic warrior) as a cure of epilepsy.

The practice of tapping the abdomen in dropsy was known to Celsus.

Aretœus, a Greek by birth, who practised in Rome either in the reign of Nero or Vespasian, was the first practitioner that made use of blisters. Before his time the Greeks and Romans employed sinapisms.

Dioscorides, a native of Anazarba in Cilicia, and supposed to have flourished in the second century of the Christian era, was the first authority on Materia Medica. It was a firm belief as late as the 16th century, that not a plant grew in Germany, France, or England which had not been described by Dioscorides. What herculian labour must he have undesgone single handedly!

Then we come to Galenus Claudius, generally styled Galen who was born about the year A. D. 131. Galen paid much attention to the study of anatomy. He dissected upon apes, monkeys, goats and other animals. He was the first to show that the arteries contained blood in the living subject and not air as the ancients believed by dissecting dead animals. Galen was the author of more than 200 treatises of which 137 are still extant. The virtue of the magnet in curing diseases like gout and convulsions was known to him.

We come now to the magnificent Saracenic Empire, and its medical men. A private doctor, it is said, refused the invitation of the Sultan of Bokhara because the carriage of his books would require four hundred camels. The origin of the terms camphor, naphtha, syrup, jalap, alcohol, alkali, alembic, aludel, and alchemy is derived from the Arabic.

The Saracens.

In A. D. 1315 Mondini, with permission of Frederick, dissected a human subject, and he was the first to publish anatomical plates of the human body.

Christianity & Medicine.

Near the end of the 15th century was born Paracelsus, "a stange and paradoxical genius." He introduced mercury and many other new remedies into practice.

In the sixteenth century lived Vesalius, to whom belongs the honour of being the first to publish an anatomical work without paying regard to the authority of Galen, whose errors he exposed.

Thomas Sydenham born in 1624 was 'the first regular practitioner to investigate the properties of the Peruvian or Cinchona bark which in the 17th century was sometimes sold for by its weight in gold or silver.

Albert Haller born in 1708 is called the Father of Physiology.

As very hastily sketched above, the ground was slowly being prepared for the great discovery of the sixteenth century, by Harvey, (who was born in 1578), viz., the circulation of the blood.

In the eighteenth century, Morgagni employed *post mortem* examinations to explain symptoms noted during life, by the morbid changes observed after death. And he is generally supposed to have done for pathology what Harvey did for physiology, and Vesalius for Anatomy. In the 19th century improved optical instruments like, the microscope, enabled the renowned German physiologist Virchow to study cellular structure of the living organisms and to attribute bodily diseases to the disease of the cells.

In conclusion, I quote Dr. Rosenbach who says: "The history of medicine teaches us that any and every method of treatment has always been followed by a method based on exactly opposite principles; and it further demonstrates that all these differences have been upheld by fanatic adherents with the same fervour, under cover of equally good statistics; so that as a matter of fact, every form of treatment, at least in the opinion of its chief supporters, may justly claim identical value as to efficacy and healing virtues.

Germs and Disease.

(By: DELMAR DEFOREST BRYANT.)

Science is barking up every tree in hopes of discovering the 'Possum of Longevity, and somebody is likely to hear something drop on all fours one of these days. It is certainly interesting to note some of the funny animals and things this quest is bringing down.

Since the discovery a few years ago of the microbes and bacilli, a large body of strong, healthy, able-bodied men (with and without whiskers) have given up hard work and devoted themselves to the discovery and classification of these microscopic mites which appear now to be as numerous in species and kind as the fauna of the larger visible world.

These protozoon inhabitants appear to have no other aim or object in life except to exist for a few minutes, hours or days as the case may be, to propagate and prey upon each other, or to sap the forces of higher life-forms, in which respect they are not so materially different from the members of the human race.

Almost the whole effort of modern medical science appears to be to combat these minute cousins of ours and put them out of business. I believe this to be a case largely of *misdirected effort*, if not of cruelty to animals—for these so-called invaders are likely to be our best friends.

Nearly every disease is believed to be caused by some microbic invasion, and the fight of materia medica is to expel him from his parasitical position. The most interesting discovery of all is that one microbe has been found to be antagonistic to another microbe. One can be pitted against the other and a battle will ensue in which the—to us—bad microbe gets worsted either killing his antagonist or swallowing him—perhaps both. One enterprising doctor has thrown up this miniature warfare on a reel and the movies make an interesting spectacle of it.

While one set of eminent investigators is working away at the buglets, another is searching for anti-toxins and things to set up some form of artificial stimulation in the nerve centres in order thereby to restore normal circulation and functional activity.

Following Dr. Koch with his serum for Tuberculosis which did not prove a success, we had the Brown-Sequard discovery, which likewise was tried and found wanting. Several imitators followed, the latest being Dr. Friedmann with his cold-blooded turtle serum, the virtue of which is extremely improbable, as tests go to show. Only recently Dr. Starkey, of Philadelphia, created excitement and newspaper notoriety through his polyglandular extract called an "Elixir of Life."

Along comes now one Dr. Rowntree, of Johns Hopkins, who has discovered a most wonderful stimulant in a South American toad. A New York chemist is exploiting a French decoction, "Vitalite," which might be termed "ant juice," as the inventor claims to have found out and to employ in his medicine the principle which endows the ant with its comparatively great strength and vitality.

Science has pursued this subject with such assiduity and gained such meager results in proportion to its expenditure of time and gray matter, that the laity is becoming weary. It has looked to science as the Christian looks to Christ—to save him from fatalities, and lo! sickness and disease and death transpire with the same regularity and result as of old. In all the study and investigation of science for the last 200 years, very little progress has been made

in arresting disease as a whole, or in prolonging the life of man.

To be sure, intelligence has improved sanitation, and a knowledge and practice of hygiene have greatly contributed to general health. Doctors claim a great deal for their science in the control of typhus, diphtheria, smallpox, and certain fevers, and no doubt they have accomplished a partial mastery—have put certain checks on the speed of contagion, but very little, if anything, has been done in the way of actually solving the problems of life and death.

The more doctors experiment, the more they note the inefficacy of external remedies, and the more they are coming to rely on nature. The slogan of the clan now, whether openly expressed or not, is, "Give Nature a chance." Doctors are prescribing less and less physic, and more and more hygiene and happiness. They are telling their patients to live in accordance with nature to lead the *normal life*, to breathe pure air, take wholesome food and moderate exercise withal to keep cheerful to which good advice, in order to preserve a reasonable excuse for collecting two dollars, they are accustomed to add a mysterious "R" (i. e. prescription) to be "filled" at the corner drug store. Watch the druggist and catch the expression behind his ears as he turns to decipher this Roman Riddle and mix the various ingredients out of his several bottles and drawers. One of the most remarkable examples of the power of control over facial muscles in trying situations is exhibited by the druggist. But you can catch his mental attitude in relation to the prescription if you are a fairly good mind-reader. He KNOWS it's a fake. But you wanted to be faked, or you wouldn't have called a professional man to tell you exactly what you ought to know if you were as wise as an ordinary child.

The most amazing cures on record are those performed by nature, when left alone. These are genuine. There is no evidence that any drug ever cured any disease, or permanently contributed to the health of any individual. And yet the doctors and chemists are on the right track—they simply haven't caught up with what they are after. The lamentable thing is that the

majority are not trying When we stop to think of the matter, we perceive that the principle of life and its perpetuity exists in Nature, and that its working materials are food, water, air and sunshine—the ingredients of all which are chemical and electrical

A man's body is simply sublimated mineral raised from its original form of dirt, sand and rock up into a new form of flexible, yielding, tenuous, flesh—an organic body It is manifestly the process of matabolism—the ceaseless change in the form, function and activity of the original mineral elements which constitute the visible life of the body as we know and experience it.

Death accurs only where there is some abnormal stoppage in the normally ceaseless activity of the elemental life-force which makes use of the common elemets contained in food and water to carry on these wonderful phenomena Death is so plainly an abnormality that the thought of having to succumb to it through ignorance is appalling.

I believe that man will shortly master the way by which this phenomenon can be maintained at will I think he has got first of all to cease devoting his life to activities remote from his life and antagonistic to its interests—activities which include this strenuous search into infinitesimals and infinitudes The smallest microbe and the largest star represent the antipodes of the speculative world, and neither reveals anything more than a boundary and nothing concerning the nature of life

I do not mean to say that man should be limited in his investigations by the senses—not that at all The secret of life lies in metaphysics as much as in physics One of the greatest of discoveries, that of Scheele, the Swedish physicist, is the ultra violet rays—those beyond, above, the visible scale of colours, about which we have previously written.

Now comes into notice one Ulivi, an Italian, who has been experimenting with the infra-red rays, those invisible rays below the red of the spectrum, with a result that he has found a ray that can be projected at a distance of twelve miles and which will search out and explode magazines of powder and other ex-

plosive hermetically sealed and sunk at random in various places in the ocean.

According to the inventor, this ray has the power of exploding all combustibles on a war ship or air ship or within any fort, and if the discovery proves to be as great as claimed, the end of warfare is already in sight, for some nation will possess itself of this secret and will be invinsible and master of all others—unless others discover it, and thus be able to keep each other at bay.

We are no doubt coming rapidly into the Utopia pictured by Bulwer Lytton in his "Coming Race," wherein each man carried a little stick loaded with "Vrill," which had only to be pointed at an object either living or inanimate to instantly demolish it. Such knowledge would make all men equally powerful and put an end to the future destruction of human beings.

Among these rays somewhere is to be found the Immortal Life Ray. It will undoubtedly be discovered up among the ultra-violets. We have already proven by the Heliogenitor that the visible Violet Ray of electricity destroys all microscopic organisms inimical to the human life, that it purifies the bloodstream, and thus antidotes many physical abnormalities called disease.

Get Ready for the Next Great Step which is sure to follow one of these days. By this I mean, prepare the body by a course of right living, so that when the Ray *is* manifest it can be utilized.

I am certain that this Ray will be of a potency which only sound bodies can endure. Nothing is ever coming, I think, that will make an old, diseased and bed-ridden man leap from his bed, put off his wrinkled skin and assume the looks and proportion of youth instantly.

Such a concept flavours of the miraculous and impossible. However, I believe that among these rays will be found restoratives and remedies for every diseased condition, for really the *Cause* of all disease is one—so that any man can by their aid

build himself over and come into perfect health. This discovery will be the *Real* coming of Christ—the Messiah long foretold—the spirit of Everlasting Life.

But there will always be degrees of health, and stages of life. No power can ever be discovered to change the cottonwood into an oak, or perhaps to straighten any crooked old tree. However, I am not so sure of this last, for the Violet Ray as at present understood, has power to straighten curved spines and make other remarkable physical corrections.

The preparation of the body which I allude to, consists in *right thinking, right action—eating, drinking, breathing,* exercising—above all in right sexual understanding, for this department is really the great dynamo which nature uses to create *all* the Vital Rays. Most people function in the reds (expressed by sensuality) and ultimately upshoots on INFRA red to search out that vulnerable spot which sends them to glory, or elsewhere.

Love, benevolence, kindness, peace, joy, contentment—all these are found to be productive of the Violets, and sometimes, if we love wisely and well and withal understandingly, a sceptre-shaft from the Divine Center will reach down and rest upon us, creating us Knights of the Immortal Order of the Golden Jug, eligible to entrance into the Precincts of the Eternal.

*Fear not the World's Opinion.

The trouble with the average man and woman is that they have never been properly weaned, never taught to stand alone and walk independently. We are a race of learners, hangers on, trucklers, lick-spittles. We are dominated by that fatuous, self-created, mythical Frankenstein, Public Opinion. From morning till night, and all night long in our dreams we are obsessed by the nightmare, What-will-they-say-or-think-of-me?

*Reprinted from "The Little Brown Book," August 1913.

We fret and fume and work our fingers to the bone for frocks and frills, for hats and shoes, for houses and furniture, for horses and automobiles—for tin horns and things, just to keep up appearances and win the approval of the little public on which we lean, and from whose dry breasts we think to draw satisfaction.

Conformity is the curse of the world. It may be all right and sufficient for apes, but it will never advance the ideal of the human race. "Whoever would be a man must be a non-conformist," said the great Emerson.

Now I am going briefly to give you a method for curing yourself of this mania of conformity, and relieving yourself of the terrors of opinion.

The world, you will find, is a most plastic, amenable old Easy-Mark if you will only look it squarely in the eye and declare your intentions unflinchingly. It always winks and blinks and takes you at your own estimate of yourself; and if, instead of standing before it whining and trembling like a whipped puppy, you'll just bark up loud and lustily and show your teeth a bit you have it already outside the gate and on the run down across the pasture.

Make up your mind to scare off this hobgoblin; to lick the world—which you can do easily without fisticuffs, by simply standing on your dignity and your rights and asserting yourself.

See how the women are demonstrating this principle. For six thosand or may be six million years they have been scared to death by this bifurcated Image of God that put up such a bluff of authority over them. Suddenly somebody conceived the notion of turning the tables, and lo! see how it has worked. Soon the men will be pleading for those things they formerly blusteringly demanded.

Style? What the Devil do you care for style? Who makes the styles? Some cunnning individuals who know humanity to be a perfect pack of monkeys at whom *anything* may be thrown and they'll throw it back, or at whom any absurd gesture may be made and they will proceed to imitate it.

Opinion? What in the name of all that is good and great do you care for the opinion of monkeys?

There is but one class of people of whom you should stand in awe and of whom you should desire the good opinion, and you can get the notice of this class only by being one of them; by growing into their consciousness of life, into their stature of Being. These are the creators.

Charles Ferguson, in that most admirable book of his, "The Affirmative Intellect," says: "The history of the world is a struggle—on the whole a successful struggle—of the creative intellect against the terror and the discouragement of the external law."

The creative intellect—that is the one thing that masters the world. The mass of intellect is negative, passive, dominated, servile, simply a babe unswaddled.

I don't want, then, to hear you whine or whimper, nor slander and blaspheme at conditions. Conditions are not hindering or hampering you except as you allow them to do so.

If you are staying with a man or a woman—in a business or in a society—that you dislike or detest, you are simply denying and perjuring your soul; just as when you have run a thorn into your flesh, and the soul says to you in no mistakable terms, "*Pull it out!*"

That's all you have to do. Pull it out and stand up and say in the face of all the world, "Bless God, I did it!" Tie a knot in your backbone, throw away your crutch stand! Do not shout out your intentions and beliefs—no use in flaunting the red rag in the face of a wild bull; go about your business quietly, determinedly, but Do Things—join the ranks of that silent Brotherhood of Power, the creators, the doers of things.

Instead of always hunting for precedents on which to base belief, recognize no authority whatever beyond your own soul. The lie of today was a truth yesterday. Get out of the rut. Peer not into the Past, but broaden your vision till it touches the confines of the Future. Mr. Wells has written a great book, in which he shows how, with the full development of the sixth sense,

man will be able perfectly to prognosticate the future. Very good! I believe this to be true.

Let the dead past bury its dead and come thou and follow me, Progress!

Moses is a scattered handful of dust—not even so much as a mummy any more; Jesus has long since vanished into space: why do we delight to trot out these spectres? It is because we are, as I say, babes, unweaned, amused at Mother Goose rhymes, and expecting dinner to be ready at any moment by maternal complaisance and consent.

Oh, we *must* be born again, and the first indication of parturition will be from signs of an awakening, affirmative intellect, which for the first time in the history of our life's progress betokens a recognition of the *needs* of the Soul—the Soul that has been pleading in its prison house for lo! these many oeons.

" We but half express ourselves, and are ashamed of that devine idea which each of us represents."

—*Emerson.*

" I know that I am deathless."

—*Whitman.*

To Live to a Hundred.

WORLD FAMED DOCTOR GIVES RULES FOR ATTAINING OLD AGE.

In his book, lately published in the Hungarian language and translated into almost every modern tongue, Dr. Lorand says that from recent reports of the registry offices of Austria, Germany, France and England it appears that we are justified in assuming that, though life is usually limited to fifty-five or sixty years, it may occasionally be prolonged to 100 or even more by the operation of certain internal and external agencies.

By studying these we may eventually be able to prolong the lives of many individuals beyond eighty or even ninety and

પ્રસુતિ-સુવાવડ જે એક અતિ મહત્વનો, અને જનસમાજના અસ્તિત્વ તથા સુખનો જેના પર બહુજ આધાર રહેલો છે તેવો બનાવ અને તે વખતની પ્રસુતાની માવજત વિષે પુરૂષવર્ગ બહુજ થોડુ લક્ષ આપે છે એ ઘણીજ દિલગીરીની વાત છે. કુદરતને અનુસરીને જીવન ગાળનાર કોઇપણ પ્રાણીને "પ્રસુતિની પીડા" સહન કરવી પડતી નથી, સુયાણી કે સરજનનાં હથીઆરની કે ડૉકટરની દવાઓ તે વખતે ખાવી પડતી નથી, તેમજ જન્મનાર બચ્ચાનો કે પોતાનો જાન ગુમાવવાની ધાસ્તીમાં ઉતરવું પડતું નથી. ઉલટું ઘણાંક પ્રાણીઓમાં તો એમ જોવામાં આવ્યું છે કે પ્રસુતિની ક્રિયા પ્રસુતાને એક આનંદદાયક અનુભવ પુરો પાડે છે. મનુષ્યરત્નોને નિપજાવનાર ખાણો, એટલે કે, વનવાસિનિ સાધ્વી ઋષિપત્નીઓ પણ પ્રસુતિકાળે હાલના જમાનાની સ્ત્રીઓ જેટલી પીડા સહન કરતી નહોતી. સુવાવડનાં જોખમો ઓછાં કરવાનો સૌથી અકસીર ઉપાય સગર્ભા સ્ત્રીએ રસવાળાં ફળોનો છુટથી મહિનાઓ સુધી ઉપયોગ કરવો તે છે. અને આવા ખોરાકની સાથે ખુલ્લી હવા અને પ્રકાશવાળાં સ્થળોમાં હમેશાં નિયામત રીતે ફરવા જવું તે [illegible] વળી પ્રસુતિગૃહ અગર સુવાવડી સ્ત્રીના ઓરડામાં જે બેહદ ગંદકી, અંધારૂં અને શુદ્ધ હવાના અવર જવરનો અભાવ હોય છે તેને લીધેજ પ્રાસુતિકજ્વર (Puerperal Fever), સુતારોગ વગેરે અનેક રોગ પ્રસુતાને તેમજ નવા જન્મેલા બાળકને લાગુ પડે છે, અને તેથીજ પ્રસુતા અને બાળકોના મરણ પ્રમાણના આંકડા આપણને ચોંકાવે તેટલા મોટા હોય છે. વળી કોઇ અનિવાર્ય કારણને લીધે પ્રસવક્રિયામાં બહુ અંતરાય ઉભો થાય ત્યારે કુશળમાં કુશળ ડૉકટરની સલાહ લેવામાં વિલંબ કરવો નહિ. આ સંબંધમાં હાલમાંજ બનેલો એક દુઃખદ બનાવ ખાસ યાદ રાખવા જેવો છે. ચોર્યાસી તાલુકાના ઢીંબરવા ગામના બીમભાઈ કુંવરજી દેસાઇની ઓરત કચ્છાને બાળકનો પ્રસવ થવામાં અડચણ આવી તે વખતે એક અજ્ઞાન દાયણે બચ્ચાને એટલા તો જોરથી ખેંચ્યું કે બાળકનું ડોકું તુટીને માતાના પેટમાં રહી ગયું અને બિચારી તે પ્રસુતાબાઇનો પણ જીવ ગયો!!

પ્રભુ! પ્રભુ! ભારતવર્ષની સ્ત્રીઓની આ દશા?!

* * * * *

મ્હોટાં ગણાતો સ્ત્રી પુરૂષો જેવો આચરણ કરે છે તેવાંજ કામ કરવાને જનસમુહ દોરાય છે, એ જાણીતી વાત છે. વળી જેના આગેવાન સરદાર આંધળા તેનું લશ્કર કૂવામાં, એ કહેવત પણ જાણીતી છે. ભારતવર્ષની સાંપ્રત અધોગતિનું રહસ્ય પણ ઉપર લખેલાં એ વાક્યોમાં ખાસ માલૂમ પડી આવે છે. હિંદુસ્તાનના એકાદ ગામડામાં જઇ ત્યાંના વતનીને પુછશો કે મ્હોટાઇનાં લક્ષણ કયાં છે? તો તે કહેશે કે "સારાં સારાં મરી-મશાલા -તેજાના-ઓદાઇવાળાં સ્વાદિષ્ટ ભોજનો જમવાં જમાડવાં; અંગમહેનત કરવાને બદલે એશઆરામવાળી જીંદગી ગાળવી; ચ્હા, કૉફી, સોડા, સીગારેટ, શરાબ સરખાં વ્યસનોમાં વખત વિતાવવો; નાટકો, નાચના જલસા, અને વરઘોડાઓમાં મ્હાલવું; અને યેન કેન પ્રકારે (સેંકડો મનુષ્યોને દુઃખ આપી) ધન સંપાદન કરી તેનો ફક્ત પોતાનાજ એશઆરામ માટે અગર ખુશામતીઆઓને મુખે "વાહ! વાહ!" કહેવડાવવા માટે ખર્ચ કરવો એનું નામ મ્હોટાઇ!" અને પ્રજાવર્ગની આવી સામાન્ય માન્યતા થવામાં પ્રજાના આગેવાન ગણાતા મનુષ્યો ઘણે ભાગે જોખમદાર છે. સદભાગ્યે આ વિચાર ફરતો જાય છે, અને સદાચરણી, નિર્વ્યસની, સાદા, અને માનખેતાબની દરકાર કર્યા વગર ફક્ત જનકલ્યાણના

સર્વોત્તમ યજ્ઞમાં પોતાનું સર્વસ્વ અર્પણ કરવાની અતિ પવિત્ર ઇચ્છા તથા આતુરતા ધરાવનારા કોઇ કોઇ વિરલ પુરૂષો ભારતવર્ષમાં પેદા થતા જાય છે, અને ખરેખરા આગેવાનો તરિકે તેઓનો સ્વીકાર પણ થતો જાય છે; અને "He that would be the greatest amongst you shall be the servant of all. અર્થાત્, પ્રજાની સર્વોત્તમ સેવા બજાવનાર જ મનુષ્યોમાં સર્વોત્તમ ગણાશે" એ સિદ્ધાંત આદરને પામતો જાય છે. માટે લોકોમાં જરા પણ વજન ધરાવતા પુરૂષોએ સેવા અને સદ્વર્તનનાં અનુકરણીય દ્રષ્ટાંતો પોતાનાજ જીવનમાં પુરાં પાડવાને હમેશાં તત્પર રહેવું જોઇએ. દરેક મહાન ગણાતા દેશોમાં આ પ્રમાણેજ થતું આવ્યું છે. હાલમાં જ આવો એક દાખલો બન્યો છે. આજ દિન સુધી રૂશીયન્ શહેનશાહ લશ્કરની કવાયદ વખતે સલામતી સ્વીકારતાં રિવાજ પ્રમાણે દારૂનો ગ્લાસ ઉઠાવતા હતા. પરંતુ તે રિવાજને દારૂ વિરૂદ્ધની પોતાની રાજનીતિની રૂઇએ બંધ પાડીને તે નામદારે રદ કર્યો છે. તેને બદલે સેપાહસલારોને (સોલ્જરોને) શહેનશાહ અને શહેનશાહી કુટુંબ માટે "હુરરરે !" ના ત્રણ પોકારો કરવાને ફરમાન આપવામાં આવ્યું છે.

* * * * *

અમેરિકામાં પનામાની નહેરનું કામ પુરૂં થયું છે. મનુષ્યની શક્તિનો આ નહેર એક અપૂર્વ નમૂનો પુરો પાડે છે. જમીનને ઠેકાણે સમુદ્ર અને સમુદ્રને ઠેકાણે જમીન કરવા જેવાં અદ્ભુત કાર્ય પણ માણસ જાત પ્રયત્ને સાધ્ય કરવા લાગી છે. આ નહેરનું કામ પુરૂં થવાથી તેની વાસ્તુક્રિયાના નિમિત્તે અમેરિકાના **સાનફ્રાન્સીસ્કો** શહેરમાં અત્યાર સુધી કદી નહિ ભરાયલું એવું એક પ્રદર્શન ભરાવાનું છે, અને તેને માટે **પચીસ કરોડ રૂપૈયા** ખર્ચાવાના છે. દરેક દેશ તે પ્રદર્શનમાં ભાગ લેઇ અનેક પ્રકારે લાભ સંપાદન કરવા ઉત્સુક થઇ રહેલ છે. આ પ્રદર્શનમાં પોતાના દેશની વસ્તુઓ મૂકવા માટે એક્લો જાપાન દેશજ ત્રીસ લાખ રૂપૈયા ખર્ચી મકાન બાંધનાર છે. બીજા દેશો પણ પોતાને છાજે તેવું ખર્ચ તે પ્રદર્શનદ્વારા લાભ મેળવવા ખાતર કરનાર છે. લાખો અને કરોડો મનુષ્યો દેશ દેશથી આ પ્રદર્શન જોવા જનાર છે. પરંતુ હિંદુસ્તાનની સીમા બહાર જનાર મનુષ્ય ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે (અને હિંદુસ્તાનમાં રહેનારથી તો જાણે દુરાચરણ કદી થઇ શકતુંજ ન હોય) એમ માનનાર આપણે આનો લાભ લેવા ક્યારે દરકાર કરીએ તેવા છીએ ! ! દેવમંદિરરૂપ માનવ શરીરને સર્વોત્તમ રીતે જાળવી સુધારી નમૂનેદાર બનાવનારાઓ, તેમજ કસરતી પહેલવાનો, ફર્સ્ટ ક્લાસ ખેલાડીઓ, અને દુનિયાંની જુદી જુદી કસરતો અને રમતોના મહારથીઓ (Champions) ત્યાં એકત્ર થશે અને તેમની પરસ્પર હરિફાઇમાં ઉત્તમ નિવડનારને મ્હોટાં મ્હોટાં ઇનામો અને સુવર્ણ પદકો (ચાંદો) આપવામાં આવનાર છે. આશા છે કે ભારતવર્ષનો કોઇ વીરનર આ હરિફાઈમાં સુયશ પ્રાપ્ત કરશે. વળી હવાઇ વિમાનમાં બેસી વધારેમાં વધારે ૯૦ દિવસની મુદતમાં આખી દુનિયાંની પ્રદક્ષિણા કરી આવનારને રૂપૈયા ત્રીસ હજારનું ઇનામ એક "એઇરો કલબ" તરફથી આપવામાં આવનાર છે. પુષ્પક વિમાનમાં મુસાફરી કરનાર શ્રી **રામચંદ્ર**ના વંશજો કે પૂજકો કાંઇ આ દિશામાં વિજય મેળવી બતાવશે ?

* * * *

રંગપુરના રેલ્વે સ્ટેશન આગળ થેાડા દિવસ ઉપર એક ઉમરે પહોંચેલા માણુસને એકવીસ ફીટ લાંબેા અજગર ગળી ગયેા હતેા. અને તે રીતે તેનેા જીવ લીધેા હતેા. તે અજગરને મારીને જોતા તેના પેટમાંથી તે કમનશીબ મનુષ્યની લાશ મળી આવી હતી. કદાચ આ મનુષ્યે નાગમામા (!) ને દુધ નહિ પાયું હેાય જેથી તેને પેાતાનેજ નાગ દેવતાની ક્ષુધા તૃપ્ત કરવા માટે તેમના પેટમાં પેસવું પડયું હશે!!

* * * *

દિલ્લી ખાતેની આયુર્વેદિક અને યુનાની મેાટી પાઠશાળા અગર કૉલેજને મદદ કરવા માટે સર જેમ્સ મેસ્ટનના પ્રમુખપણા હેઠળ મળેલી સભા વેળા અઝીક-ઉલ-મુલ્ક અઝીમલ· ખાને જાહેર કર્યું હતું કે નામદાર સરકારે નવા દીલ્લીમાં કૉલેજ બાંધવા માટેની જગા માટે કબુલાત આપી છે. ઇમારત માટે ૭ લાખ રૂપૈયાની રકમ તાકીદે જોઇએ છીએ અને તેમાંથી રામપુરના નવાબ તરફથી મળેલા પચાસ હજાર અને માસિક રૂપૈયા એક સેાની મદદ સાથે લેતાં હાથમાં રૂપૈયા ૧,૬૫,૦૦૦ (એક લાખ પાંસઠ હજાર) ની રકમ છે. પ્રાંતેામાંથી નાણાં ભેગાં કરવા માટે એક કમિટિ નિમવામાં આવી હતી, અને એવેા ઠરાવ કરવામાં આવ્યેા કે સર જેમ્સ મેસ્ટનના નામ ઉપરથી તે કૉલેજને અંગે એક હૉસ્ટેલ (વિદ્યાર્થી આશ્રમ) બાંધવી.

* * * *

"શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ" ના ઉત્સાહી અને પરમાર્થિ ઓનરરી સેક્રેટરી શ્રી લલ્લુભાઇ ગુલાબચંદ ઝવેરી અમને લખી જણાવે છે કે, જીવદયાની હિલચાલ તરફ ખાસ કેળવાયલા, અને જેના અભિપ્રાય ઉપર આધાર રાખી પ્રજા વર્ગનેા મેાટેા ભાગ દેારા· વાનેા સંભવ છે તેવા હિંદુસ્તાનના સર્વ ડૉકટરેા અને વેટરીનરી સરજનેાને અમુક પુસ્તકેાનેા અભ્યાસ કરાવી "**માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા**" (The Evils of Animal Diet) વિષે ઇંગ્રેજીમાં નિબંધેા લખવા આમંત્રણ કરેલું જેને આધારે સર્વ ધર્મના અને જાતના ડૉકટરેાએ આ હરિફાઇમાં ભાગ લીધેલેા, અને તેમના લખેલા નિબંધેા તપાસવા માટે વિલાયત મેાકલેલા તેમાથી ખાસ ઉંચે નંબરે આવનાર નીચેના ડૉકટરેાને અત્રે જણાવ્યા પ્રમાણે પારિતેાષિકેા અર્પણ કરવામાં આવ્યાં છેઃ-પહેલું ઇનામ-ડૉકટર એમ. સી. ચંદ્રજી, બી. એ. એલ. એમ. એસ. કલકત્તાના એમને સેાનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા ૨૦૦. બીજું ઇનામ-ડૉકટર મીસ કૅથલીન ગેામ્સ, એલ. એમ. એસ. નામનાં મુંબાઇનાં સ્ત્રી ડૉકટરને સેાનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા ૧૫૦. ત્રીજું ઇનામ-ડૉ. પરસરામ શર્મા, એલ. એમ. એમ. ફીરેાઝપેાર-નાને સેાનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા ૧૦૦. ચેાથું ઇનામ-મીદનાપુરના રહીશ ડૉકટર અનિલ કૃષ્ણ મુખરજીને સેાનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા પચાસનું આપવામાં આવ્યું છે. શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડના વ્યવસ્થાપકેાને અમારી ખાસ ભલામણ છે કે તેઓએ આ વિષયપર નિબંધ લખી ઇનામ મેળવનારાઓના ઉત્તમ નિબંધેાને જેમ બને તેમ જલદી છપાવીને પ્રજાના ઉપયેાગ અને વાંચન માટે રજુ કરવા જોઇએ, કે જેથી સામાન્ય પ્રજાવર્ગને આ નિબંધ લખનારાઓના જ્ઞાન અને શ્રમનેા લાભ મળે.

* * * *

"**ધી ઇસ્ટર્ન ઇંડીયા ગ્લાસ વર્કસ**" જે મુખ્યરેાડ ગેાધરા ખાતે આવેલુ છે, અને નવસારીવાળા મી. રૂસ્તમ કેકેાબાદ ઇ. કાંગા, સીવીલ એન્જીનીયરની દેખરેખ નીચે જેનું

બાંધ કામ થયું છે; ત્યાં સાંભળવા પ્રમાણે એકદમ ચોખ્ખો સફેદ કાચ બને છે, અને નાની ચીજો જેવી કે ગ્લાસ, ચિમની, દવાની શીશીઓ વગેરે વિલાયતી માલ જેવીજ સફાઇથી તૈયાર કરવામાં આવે છે. પેટન્ટ દેશી દવાઓ બનાવી મોટા પ્રમાણમાં વેચનારાઓ જો આ કારખાનામાં બનતી શીશીઓનો ઉપયોગ કરે તો એક અગત્યના ઉદ્યોગને ઉત્તેજન આપ્યું ગણાશે.

* * * *

બાળલગ્ન અગર તો વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો કાચી વયે પ્રજોત્પત્તિ કરવાના દુષ્ટ રિવાજે આ સ્વર્ગ સમાન ભારતવર્ષને દોજખના દરબારરૂપ બનાવી દીધો છે. ખરા કૌવતવાન પુરૂષોનો અને સૌંદર્યવાન સુશીલ લલનાઓનો હાલના હતભાગ્ય હિંદમાં હડહડતો દુકાળ પડયો છે. પ્રજોત્પત્તિને માટે કેવાં સ્ત્રી પુરૂષો અને કયો કાળ લાયક છે; ગર્ભાધાન વખતે, તે પૂર્વે અને તે પછી કયા કયા નિયમોનું પાલન થવું જોઇએ; અને બાળકને મજબુત બાંધાનું, સ્વરૂપવાન, નીરોગી, દીર્ઘાયુષી અને પ્રતિભા સંપન્ન તે નિવડે માટે તેનું કેવી રીતે લાલન પાલન વિનયન કરવું જોઇએ તે વિષે આપણામાં ઘણું અજ્ઞાન અને બેદરકારી જોવામાં આવે છે. જેને પરિણામે જન્મનાર બાળકોનો અને તેમને જન્મ આપનાર માબાપોનો કાચી વયમાં નાશ થાય છે. અને જીવતાં રહેતાં બાળકો પણ જન્મભર નિર્ધનતા-નિર્બળતા-નિર્માલ્યતા-નિર્વંદતા આદિ એક યા અનેક પિશાચિનીઓના પાશમાં સપડાઇ આ પૃથ્વીપર જીવતાં છતાં નરક યાતનાનો સાક્ષાત અનુભવ લીધા કરે છે. અને આવી પ્રજાને લીધે ભારતવર્ષના ઉજ્વલ નામને કલંક લાગ્યા કરે છે. એથી ઉલટું પશ્ચિમની પ્રજાઓમાં સ્ત્રી પુરૂષો પૂર્ણ યુવાવસ્થાને પહોંચ્યા પછીજ પ્રેમલગ્નથી જોડાય છે, અને સ્વચ્છતા આરોગ્ય આદિના મેળવેલા જ્ઞાનને આચારમાં ઉતારી પોતાને અને પોતાની પ્રજાને સુખી બનાવી પોતાના કૂળ અને દેશને દિપાવે છે. હિંદુસ્તાનમાં જન્મનાર બાળકોમાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું મ્હોટું છે, તેનો એક પુરાવો એ છે કે અત્રે કોઇકજ કુટુંબમાં એકજ માબાપથી જન્મેલાં અને જીવતાં દશ બાર બાળકો આપણી નજરે પડે છે. આ ઉપરથી એમ માની લેવાનું નથી કે ભારતવર્ષમાં હાલનાં દંપતિઓ બહુજ મનોનિગ્રહ તથા બ્રહ્મચર્ય પાળનાર છે. હિંદુસ્તાનની સ્ત્રીઓને સુવાવડો (અગર કસુવાવડો) તો વિલાયતની સ્ત્રીઓના જેટલીજ સંખ્યામાં આવે છે. પરંતુ હયાત સંતતિની સંખ્યા ભારતવર્ષનાં માબાપોને ઘેર થોડીજ હોય છે. આ વાતને લગતો એકજ દાખલો અત્રે આપીશું. **મીસીસ જૉન સ્મીથ** નામની એક ઇંગ્રેજ સ્ત્રી માત્ર થોડાકજ સમયપર બ્રાઇટન શહેરમાં મરણ પામી છે, જેને એકજ બાપના બત્રીસ ભાઇઓ છે. તેનો બાપ લેફટેનન્ટ જેમ્સ રેપર જે ટ્રફાલગરની લડાઇમાં લડયો હતો, તેણે બે વખત લગ્ન કર્યાં હતાં, અને પહેલી સ્ત્રીથી તેને **સોળ છોકરા** અને બીજી સ્ત્રીથી પણ **બીજા સોળ છોકરા** મળી કુલ બત્રીસ છોકરા અને એક છોકરીની સંતતિ થઇ હતી. ભારતવર્ષ જેવા ધીચ વસ્તીવાળા નિર્ધન દેશમાં આટલી બધી સંતતિની જરૂર છે કે નહિ એ એક જુદોજ સવાલ છે, પરંતુ ગર્ભાધાન થયા પછી કેટલાં બાળકોને આપણે દીર્ઘાયુષી બનાવી શકીએ છીએ તે સવાલ છે, અને તેના જવાબમાં આપણે કાંઇ બહાદુરી ભરેલો જવાબ આપી શકીએ તેમ નથી.

\+ \+ \+ \+

શ્રીમંત મહારાજા ગાયકવાડ બહાદુરને પોતાની તબીયતના સુધારા માટે વિલાયતના અમુક ઝરાના પાણીનો લાગલાગટ ૭ ૭ માસ સુધી એમ ત્રણ વરસ ઉપચાર

કરવાની ખાસ ડાકટરી સલાહ મળેલી છે, જેને અનુસરીને તેઓશ્રી ગયે વર્ષે વિલાયત સિધાર્યા હતા અને તેજ કારણથી આ વર્ષે પણ સાંભળવા પ્રમાણે તેઓ તા. ૨૧ મી માર્ચ યા તે પછીના પખવાડીયામાં વિલાયત પાણીના ઉપચાર કરાવવા ઉપડી જનાર છે. જ્યારે વિલાયતના ઝરાઓના પાણીના પણ બહુ પૈસા ઉપજે છે, અને તેનો લાભ લેવા લોકો હજારો ગાઉથી વખત અને પૈસાના ભોગે ત્યાં જાય છે, ત્યારે હતભાગ્ય બિચારા હિંદમાં કાંતો આવા ઉપયોગી ઝરાનાં પાણી પરમેશ્વરે પેદા કર્યાં નથી, અગર તો તેની શોધ કરનાર વિજ્ઞાનવિદો બહાર પડયા નથી.

× × ×

અત્યંત ગર્વાનંદની વાત છે કે ભારતવર્ષના એક સુપુત્રે સમગ્ર સુધરેલી દુનિયામાં આર્યાવર્તનું નામ ઉજ્વલ કર્યું છે. આ સજ્જન તે અન્ય કોઇજ નહિ પણ હાલમાં વિશ્વ-વિખ્યાત થઇ પડેલ બંગાળી કવિ **શિરોમણિ શ્રી રવિંદ્રનાથ** ટાગોર છે. પદાર્થવિજ્ઞાન, રસાયનશાસ્ત્ર, ચિકિત્સાશાસ્ત્ર અને શરીરતત્વવિદ્યા, સાહિત્ય તથા જગતમાંથી યુદ્ધ નિવારણ અને શાન્તિની સ્થાપના એવા એવા પાંચ ભિન્ન ભિન્ન ક્ષેત્રમાં કામ કરનારાઓમાંથી જે પાંચ વ્યક્તિના પ્રયત્ન વડે મનુષ્યજાતનું વધારેમાં વધારે શ્રેય થયું હોય કે થવાનો ચોક્કસ સંભવ મનાતો હોય તેવી જુદી જુદી વ્યક્તિને દેશ-ધર્મ-જાત કે વર્ણનો ભેદ રાખ્યા સિવાય દરેક **વર્ષે એક લાખ વીસ હજાર રૂપૈયા (૮૦૦૦ પૈાંડ)નું એક એવાં પાંચ પારિતોષિક-** ઇનામ જેને **"નોબલ પ્રાઇઝ"** Nobel Prizes કહે છે તે આપવામાં આવે છે. આજ સુધીમાં ઈંગ્લેંડના ફક્ત એકજ નરને સાહિત્ય વિષયમાં આ "નોબેલ પ્રાઇઝ" મળેલું છે, જેમનું નામ રીડીયાર્ડ કિપ્લીંગ છે, જેઓ પણ આપણા હિંદુસ્તાનમાં-મુંબાઇમાંજ જન્મ્યા હતા એમ કહેવાય છે. પદાર્થ વિજ્ઞાન, વગેરે ઉપર ગણાવેલા અન્ય વિષયો માટે આ નોબલ પ્રાઇઝ મેળવનારાઓમાં અત્યાર સુધીમાં "એકસરે"ના શોધક પ્રોફેસર રોન્ટ-જન, રેડીયમનાં શોધક વિદુષી મૅડમ કયુરી, સર વિલીયમ રેમ્સે, જંતુશાસ્ત્રી મેકાનકોફ, સુલેહશાન્તિ પ્રસારનાર રૂઝવેલ્ટ વગેરેનાં નામ જડી આવે છે. પોતાના એક અપૂર્વ કાવ્ય ગ્રંથ "ગીતાંજલિ"ની ગણના પ્રતિષ્ઠિત વિશ્વસાહિત્યમાં કરાવનાર, અને તે રીતે ભારતવર્ષને અતિ ગૌરવાન્વિત થવાનો અવસર અપાવનાર મહા કવિ રવિંદ્રનાથની કવિતામાં ધણીજ સહાય, નાના બાળકના જેવી નિર્મળતા-નિર્દોષતા, ઇશ્વરની કૃપા અને પ્રેમમાં અચળ શ્રદ્ધા, સૃષ્ટિ સૌંદર્યમાં રહેલ દૈવી પ્રભાવને અવલોકી તેની અપૂર્વ છાયા કાવ્યમાં ઉતારવાની કળા, અને અદ્ભૂત કલ્પના આદિ ગુણો-લક્ષણો ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. આ બધું કવિવર રવિંદ્રનાથ કાંઇ કોઇ પાઠશાળામાં શીખ્યા નહોતા પરંતુ જંગલોમાં, ઉપવનોમાં, નદિ કિનારાઓ ઉપર ખેતરોમાં રાત્રિ દિવસ અને વર્ષો વિતાવીને અને કુદરતી જીવન ગાળીને, અને કુદરતને માતા કરતાં પણ અધિક ચાહીને પ્રાપ્ત કર્યું છે. "ઋષિજીવન" અગર કુદરતી -નૈસર્ગિક જીવન ગાળવું એજ સ્વર્ગિય સુખની પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે, એમ અનેક યુક્તિ પ્રયુક્ત અને દાખલા દલીલોથી આ શ્રી "ધન્વન્તરિ"માં વખતો વખત સાબીત કરવામાં આવે છે, તે વાતનો પ્રત્યક્ષ અને સબળ જ્વલંત પુરાવો કવિશિરોમણિ રવિંદ્રનાથ ટાગોરનું જીવન પુરો પાડે છે. પ્રભુ આવા નરરત્નને દીર્ઘ જીવન અને અધિક સુયશ અર્પો એજ અંતરની અમારી પ્રાર્થના છે.

* * *

'દુઃખ માત્રનું મૂળ અજ્ઞાન છે' એમ સર્વ દેશનાં અને સર્વ કાળનાં સત્શાસ્ત્રો અને સત્પુરૂષોનું કહેવું છે. હાલમાં જ્ઞાનનાં સાધનોમાં કેળવણી એ એક જરૂરી અંગ મનાય છે. હવે આ કેળવણીનાં સાધનો અને કેળવણીનો પ્રચાર ભારતવર્ષમાં કેટલો થોડો છે, અને તેને લીધે આપણા દેશની દુઃખી હાલત કાયમ રહેવામાં કેટલો મોટો ભાગ ભજવાયો છે તે નીચેના આંકડાઓ ઉપરથી જણાઇ આવશે. હિંદનાં પાંચ વિશ્વવિદ્યાલયો અગર વિદ્યાપીઠો (Universities)માં અનુમાન ૨૮૦૦૦ વિદ્યાર્થિઓ છે, પરંતુ અમેરિકામાં લગભગ એટલા અર્થાત્ ૨૪૦૦૦ તો પ્રોફેસરોજ શીખવનાર છે. વળી ઇંગ્લીશ પ્રજાની વસ્તી ૪૧ મિલિયન (એક 'મિલિયન' એટલે દશ લાખ) છે તેમાં ૧૮ વિશ્વવિદ્યાલયો, અમેરિકાની વસ્તી ૪૦ મિલિયન તેમાં ૧૩૪ વિશ્વવિદ્યાલયો, ફ્રાન્સની વસ્તી ૩૯ મિલિયન તેમાં ૧૫, જર્મનિની વસ્તી ૫૬ મિલિયન તેમાં ૨૨, અને ઇટાલીની ૩૨॥ મિલિયન તેમાં ૨૧ વિશ્વવિદ્યાલયો છે. અર્થાત્ ઉપર કહેલા પાંચ દેશોની કુલ વસ્તી ૨૪॥ કરોડની થઇ તેમાં કુલ ૨૧૦ વિશ્વવિદ્યાલયો છે, પરંતુ હિંદુસ્તાનની ૩૧ કરોડની પ્રજા માટે હજુ ફક્ત પાંચજ વિશ્વવિદ્યાલયો છે, છતાં 'હિંદુ યુનિવર્સિટી' અને 'મોસ્લેમ યુનિવર્સિટી'ઓ તથા ગુરૂકુળોનાં કામ પૂરતા આશ્રય ઉત્તેજન વગર રખડે છે એ કેટલું શોકજનક છે. વળી ફક્ત પુરૂષવર્ગની કેળવણીથી સંતોષ પામી બેસી રહેવાનું નથી. સ્વર્ગસ્થ સાક્ષર નવલરામભાઈના કહેવા પ્રમાણે "બાઇ તો ભૂગોળ ને ખગોળમાં રમે છે, પણ બાઇનું તો ચિત્ત ચુલા માંહ્ય" રહી ન જાય તે વિષે પણ ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે માતાઓ કેળવાયલી અને સુશિક્ષિત થશે ત્યારેજ તેમની સંતતિ સુસંસ્કારી નિવડશે. અત્યાર સુધીમાં તો હિન્દુસ્તાનના સર્વ પ્રાન્તોમાં બંગાળામાં સ્ત્રીકેળવણી વધારેમાં વધારે છે, એ વાત નીચેના આંકડાઓ ઉપરથી જોઇ શકાશેઃ—બંગાળામાં સ્ત્રી કેળવણી દર હજારે ૮૩, મુંબઇ ઇલાકામાં ૨૭, સંયુક્ત પ્રાન્તોમાં ૧૭, મદ્રાસ ઇલાકામાં ૧૬, મધ્ય પ્રાંતમાં ૧૬, મારવાડમાં ૧૧, અને બિહારમાં ૯ છે. આ રીતે સ્ત્રીશિક્ષામાં બંગાળ અગ્રણી છે.

* * * *

"God gives His favourites an early death—ઇશ્વર પોતાના માનીતાઓને વહેલું મૃત્યું મોકલે છે." એવાં આંગ્લ કવિ બાયરનનાં વચનો જાણે ખાસ કરીને ભારતવર્ષને માટે ખાસ ખરાં પડતાં હોય તેમ જણાય છે. દાખલા તરીકે મુંબાઇ તેમજ બંગાળાના ઘણા રાજદ્વારી તેમજ સુધારક અગ્રેસરો જુવાનીમાં અગર પૂરી વૃદ્ધાવસ્થા ભોગવ્યા વગર ગુજરી ગયા છે, એ વાત શ્રીયુત આનંદ મોહન બોઝ વગેરે દેશભક્તોનાં દષ્ટાંતો વિચારતાં બરાબર સમજાય છે. તેવીજ રીતે ધર્માચાર્યોમાં પણ સ્વામી શ્રી ભાષ્યકાર શંકરાચાર્યજી ૩૨ વર્ષે, સ્વામી શ્રી દયાનંદ સરસ્વતીજી ૫૬ વર્ષની વયે, સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદજી ૩૯ વર્ષની વયે, સ્વામી શ્રી રામતીર્થજી પણ છેક યુવાન વયે, સ્વામી શ્રી દર્શનાનંદજી ૫૭ વર્ષની વયે, શ્રીયુત બાબુ કેશવચંદ્ર સેન આશરે ૪૫ વર્ષની વયે, પંડિત ગુરૂદત્ત વિદ્યાર્થી એમ. એ. ૩૦ વર્ષની વયે, અને એ રીતે ઘણાંક નર અને નારી રત્નો હતભાગ્ય હિંદમાં છેક નાની વયે ગુજરી ગયાનાં ઘણાંક દષ્ટાંતો મળી આવે છે. પરંતુ આવા બનાવોના કારણ તરીકે કેટલાકો એવી દલીલ રજુ કરે છે કે આ સંસાર તો કેવળ દુઃખનો દરિયો છે અને તેથી તેમાંથી નાની વયે મરી જાય જેઓ વહેલા મુક્ત થાય તેઓજ ખરા સુખી અને પરમેશ્વરના

માનીતા મનાય. આની પુષ્ટિમાં વળી ગંગાજીને પેટે જન્મનાર વસુઓએ પોતાને જન્મ્યા પછી તરતજ ગંગાના પ્રવાહમાં ફેંકી દેવાનું વચન શ્રી ગંગાજી પાસે અગાઉથી માગી લીધું હતું, અને ગંગાજીએ તે પ્રમાણે કર્યું પણ હતું એમ કહેવાય છે તે વાત આગળ આણે છે. પરંતુ આવી દલીલ રજુ કરનારા અને સંસારને દુઃખનો દરિયો કહેનારાઓ પોતે તો જીવન અને જીવનને લીધેજ પ્રાપ્ત થતા અનેક સુખોપભોગો સુયોગોને જેમ બને તેમ ચિરકાળ ભોગવવા અંદરખાનેથી બહુ તલપી રહેલા જોવામાં આવે છે, અને તે રીતે પોતાની દલીલ પોતાનાજ વર્તનથી ખોટી પાડે છે. " God gives his favourites an early death " એવાં વચનો લખનાર કવિ બાયરન પોતે ઉચ્ચ પ્રકારની કવિત્વશક્તિ હોવા છતાં બહુ ઈશ્ક આરામ અને મોજશોખવાળું જીવન ગુજારવાથી નાની વયમાં ગુજરી ગયો હતો; નહિ કે પોતે પ્રભુનો બહુ પ્યારો અને માનીતો હતો માટે તેને પરમેશ્વરે આ દુઃખદ સંસારના બંધનમાંથી મુક્તિ આપવા માટે વહેલું મૃત્યુ મોકલ્યું હતું. વળી જ્યારે કોઈ સારૂં મનુષ્ય ગુજરી જાય છે ત્યારે આશ્વાસન આપવા આવનાર લોકો એમ પણ કહે છે કે, ભાઈ જેનો અહિંયાં ખપ હોય છે, તેનો ઈશ્વરને ત્યાં વધારે ખપ હોય છે, માટેજ ઈશ્વરે તેને પોતાને ત્યાં બોલાવી લીધો છે. આ વચનોમાં પૌરાણિક સ્વર્ગની વાતોમાં શ્રદ્ધાવાન કોઈ સામાન્ય કવિની કલ્પના સિવાય અન્ય કાંઈ સત્ય રહેલું જણાતું નથી. હાલના બુદ્ધિવાદના જમાનામાં આકાશમાં સ્વર્ગ જેવા કોઈ સ્થળમાં એશઆરામ ભોગવતા મૂર્તિમંત ઈશ્વરની કલ્પના સયુક્તિક હોવાનો કોઈ સ્વીકાર કરે તેમ નથી. હાલમાં તો ઈશ્વરને આપણે સર્વ સર્વવ્યાપક, અત્રે આ દુનિયામાં પણ અણુ અણુમાં વ્યાપી રહેલ, વિલસી રહેલ, રમી રહેલ માનીએ છીએ અને કોઈ પણ વ્યક્તિની મદદની સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરને કોઈ પણ વખતે જરૂર પડે છે એમ દલીલની ખાતર માનીએ તોપણ તે માટે ઈશ્વર તેને નાની વયમાં મારી નાંખે એ તો પ્રભુના પરમ કરૂણાયુક્ત અને ન્યાયસ્વરૂપમાં દોષદર્શન કર્યારૂપ પાપ છે. અમને તો એમ લાગે છે કે બાળલગ્નો, તંદુરસ્તીને હાનિ પહોંચાડનાર આસપાસના સંજોગો, અને દેશની નિર્ધન અને અવનતિની દશામાં ફક્ત ગણ્યા ગાંઠયા કાર્યકર્તાઓને શિરે દેશની સદંતર બગડેલી દશા સુધારવાનો અતિશય બોજો પડે છે, જેને પરિણામે તેઓ પોતાની જાનની લેશ પણ દરકાર કર્યા વગર માથાતોડ મહેનત કરે છે, અને તે રીતે આવાં નરરત્નો ભારતવર્ષ ટુંક સમયમાં ગુમાવી બેસે છે. વળી કેટલાક કર્મવીર સુપુત્રો તો કપટી, સ્વાર્થી લોકોની પ્રપંચ જાળમાં ફસાઈ વિષ આદિને લીધે અકાલે મરણવશ થાય છે. દેશની આવી દુર્દશા છે, છતાં એક લેખક કહે છે તેમ "ઉઠ તું, ઉઠ તું, હિંદ જો! પૂર્વમાં; સૂર્ય ધીમે ધીમે આમ આવે!" નવીન ઉદયના સૂર્યનાં કિરણોનું આછું આછું અજવાળું કોઈ કોઈ સ્થળે નજરે પડવા લાગ્યું છે, અને 'કંઈ લાખો નિરાશામાં અમર આશા છુપાઈ' રહેલી દષ્ટિગોચર થાય છે. હિંદના ભાવિ મહાન્ ઉદય વિષેની અમર આશા સફળ કરવાનો સુયોગ ઈશ્વર અમને સત્વર આપો એજ પ્રાર્થ.

* * *

વૈદ્યક નોટ્સ.

(લેખક:-મગનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી-મુંબઈ.)

એક અઠવાડીયામાં એક હજાર આંખનાં ઑપરેશન!!

શિકારપુરની 'હીરાનંદ આઇ હૉસ્પીટલ' ના મુખ્ય ડૉક્ટર મી. હૉલ્'ડે માત્ર છ અઠવાડીયામાં છ હજાર લોકોની આંખપર ઑપરેશન કર્યું હતું! એક અઠવાડીયામાં એક હજાર ઑપરેશનનું પ્રમાણ ખરેજ અપ્રતિમ છે! શું એ બધાં ઑપરેશન મુખ્ય ડૉક્ટર સાહેબેજ કર્યાં હશે?! નહિ તો ૬૦૦૦ માંથી કેટલાએ અંધાપો મેળવ્યો હશે?

દરરોજ સ્નાન કરવું એ મૂર્ખાઈ છે!!!

દરરોજ સ્નાન કરવું એ આપણી દિનચર્યાનું એક અવશ્ય કર્તવ્ય છે; પણ એક અમેરિકન ડૉક્ટર કહે છે કે એ પ્રમાણે રોજ સ્નાન કરવું તે કેવળ મૂર્ખતાજ છે! એ ગૃહસ્થે પોતાના સિદ્ધાંતના સમર્થનાર્થે એક ગ્રંથ પણ લખ્યો છે! 'દુનિયા ઝૂકતી હય, ઝૂકાનેવાલા ચાહીયે' એ સિદ્ધાંતાનુસાર એકાદેક નવી વાત બહાર પડવાનીજ વાર કે તેના ભક્તો તૈયાર! તેમ આ ડૉક્ટરના મતને પણ સ્નાનથી કંટાળેલા કેટલાક ભક્તો મળી ગયા છે! માત્ર અમેરિકાજ નહિ પણ ઇંગ્લાંડમાં પણ એના ભક્તોની સંખ્યા વધતી જવાનો ચેપ ફેલ્યો છે. એક ગૃહસ્થ તો કહે છે કે "હું પચાશ વર્ષ પૂર્વે ઓક્સફર્ડમાં હતો ત્યારે ત્યાંની કોઇ પણ કૉલેજમાં સ્નાનગૃહો નહોતાં. ફૂંટુંફૂંટુ એક પીપ ઠંડા પાણીથી ભરેલું રાખવામાં આવતું, તેમાંજ અમે અમારૂં માથું ડુબાડી લેતા! સ્નાનગૃહની બધી ભાંજગડ તો નવી પ્રજાએજ (જાણે આખા શરીરના પ્રતિનિધિરૂપેજ હોય નહિ! તેમ) ઉભી કરી છે!"

આ હિસાબે તો મલત્યાગ કરી સ્નાન કરનારા અને રાત્રિના ભોજન અગાઉ સ્નાન કરનારા આપણા કેટલાક દેશબંધુઓ-નાગરો આદિને મૂર્ખતર ગણવા જોઇએ!

નબળાં મનુષ્યો અને માનસિક શ્રમ કરનારાઓને વાસ્તે.

નબળાં મનુષ્યો અને માનસિક શ્રમ કરનારાઓએ એક વિદ્વાન ડૉક્ટર કહે છે કે, રાત્રે સૂવા પહેલાં ૧૦-૧૫ મીનીટ સુધી સહી શકાય તેવા ગરમ પાણીમાં પોતાના પગ મેલી રાખી બેસવું જોઇએ. નબળાં માણસોને આથી ઘણો ફાયદો થાય છે અને આખો વખત માનસિક શ્રમ કરનારાઓ-લેખકો, વક્તાઓ, વગેરેનું લોહી તેમનાં તેવાં કામને લીધે મગજ આગળ હોય છે તે આથી નીચે ઉતરી શરીરમાં સરખું વહે છે અને તેમને નિદ્રા સારી આવે છે.

ખાવા પીવાનાં સામાન્ય પાત્રોના ઉપયોગમાં સાવચેતી રાખવાની જરૂર.

સાધારણ રીતે સ્કૂલો, ઑફીસો, વિશ્રાંતિગૃહો, વીશીઓ, તથા સૉડાવૉટરની દુકાનો, વગેરેમાંનાં ખાવાપીવાનાં પાત્રો શુદ્ધ હોતાં નથી. આવાં પાત્રોનો ઉપયોગ કરવો બહુ જોખમકારક છે. ક્ષયરોગનાં જંતુઓનો સૌથી વધારે ફેલાવો કરનાર આવાં પાત્રોજ છે. આથી આવાં પાત્રોનો બિલકુલ ઉપયોગ કરવો જોઇતો નથી. એક હૃષ્ટપુષ્ટ માણસ પણ આવા પાત્રોના ઉપયોગથી જલદીજ ક્ષયનો ભોગ થઇ પડે છે.

વીસ ફુટ ઉંચાઇનું હાડપીંજર !

સીતાજી ત્રણ તાડ ઉંચાં હતાં, એવી હિંદુઓની સામાન્ય માન્યતા છે. કદાચ માણસો ઉંચાં હોવાથી તે વખતનાં તાડ, કે જે હમણાં ઉંચાં છે અને માણસો ઠીંગણાં છે, બહુ ઠીંગણાં હશે ! ગમે તે હો, પણ પુરાતન વસ્તુ શોધકોને હાલમાં જે હાડપીંજરો આદિ હાથ લાગે છે તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કે હાલના કરતાં તો તે વખતનાં માણસો બહુ ઉંચાં હતાંજ. કોવીલમાં ડ્રેનેજનું કામ ચાલુ હોતાં વીસ ફુટ ઉંચાઇનું એક હાડપિંજર હાથ લાગ્યું છે. તેનાં જડબાં એટલાં તો મોટાં છે કે તેમાં નાનાં નાનાં 'પોરીયાં' ખુશીથી માઇ જાય !

મોટોર-ડ્રાઇવરો અને તેમના દાંત.

મોટાર-હાંકનારાઓના દાંત બીજાઓ કરતાં જલદી પડી જાય છે અને તેમનાં જ્ઞાનતંતુઓ જલદી નબળાં પડે છે, કારણ કે ગીચ વસ્તીવાળા રસ્તાઓમાંથી હાંકતાં તેમને ધારવા કરતાં વધુ સાવચેતી અને ચાલુ એકાગ્ર દષ્ટિ રાખવી પડે છે. એક અંગ્રેજ ડૉકટર કહે છે કે, યુદ્ધની ભયંકરતા અને બાલકોનાં મરણ અટકાવવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પણ મોટોરકાર જેવી માણસોનો નાશ કરનારી ચીજોને આપણે જગતની પ્રગતિનું એક ચિન્હ માનીએ છીએ ! ખરૂં જોતાં તો, "ડેલી હેરલ્ડ" કહે છે કે, આપણી આધુનિક પ્રગતિ એ અર્ધી ઘેલછાજ છે !!

પોતાનાં વિદ્યાર્થી બાલકોની માબાપોએ રાખવી જોઇતી સાવચેતી.

૧. માબાપોએ પોતાનાં બાળકોને હમેશાં ખરાબ સંગતિમાંથી બચાવવાં જોઇએ.

૨. તેઓને વાર્તાઓ કે શૃંગારિક પુસ્તકો વાંચવા દેવાં જોઇએ નહિ.

૩. તેઓને નાટકચેટકો બતાવવાં નહિ. (બોધદાયક સીનેમેટોગ્રાફની 'ફીલ્મો' જોવામાં વાંધો નથી.)

૪. તેઓને એવા શિક્ષકના હાથ નીચે વિદ્યાભ્યાસ કરવા મોકલવા જોઇએ કે જેમનું ચારિત્ર્ય શુદ્ધ હોય. ભણાવવાની હુંશિયારી, એ એકલોજ ગુણ શિક્ષકોમાં જોવાનો નથી.

૫. તેમનાં લગ્ન બાળપણમાં કરવાં નહિ; કારણ કે તેમ કરવાથી વયના પ્રમાણમાં તેમનામાં જે જે શક્તિઓ ખીલવવી જોઇએ તે ખીલતી અટકી જાય છે; તેમજ

૬. તેઓને બહુ નાની ઉમરે નિશાળે મેલવાં એ ઘાતકીપણું છે.

ઉપલાં બેઉ કારણોને લીધે આપણા અનેક વિદ્વાનોને આપણે ગુમાવ્યા છે.

૭. તેઓને વીશ વર્ષની ઉમર પહેલાં રાજનૈતિક કે એવી બીજી બાબતોની હીલચાલનો ચેપ લાગવા દેવોજ નહિ. કારણ કે ઉપલાં કારણથી, વાર્તાઓનાં વાંચનથી, નાટકચેટકાદિ જોવાથી, અને વક્તા, લેખક, કે કવિ થવાના ખોટા અભખરાથી, તેઓ પોતાના અભ્યાસ તરફ દુર્લક્ષ કરે છે.

૮ તેઓની માનસિક સાથે શારીરિક ઉન્નતિની પણ પૂરતી દરકાર રાખવી જોઇએ. આખો દિવસ 'વાંચ' અને 'લખ' કહી આપણાં માબાપોને પોતાનાં બચ્ચાંઓને રમતગમતમાંથી દૂર રાખવાની જે એક બહુજ નઠારી ટેવ પડેલી છે તે દૂર કરવી જોઇએ.

૯ તેઓને બહુ ગરમ ખાતાં અટકાવવાં જોઇએ કે જેથી તેઓના દાંતને નુકસાન થાય નહિ; તેમજ નિશાળે જવાથી અર્ધો કલાક પહેલાં જમાડી દેવાં જોઇએ કે જેથી અગ્નિમાંદ્ય થાય નહિ.

૧૦ પતંગ ઉડાવવા જેવી ફાયદાકારક રમતો રમવાને ખાસ ઉત્તેજન આપવું જોઇએ કે જેથી તેમની આંખો તેજસ્વી રહે.

૧૧ તેઓને અથાણાં, ચટણી, ચાહ, બીડી, પાન, ઇત્યાદિ માદક દ્રવ્યો ખાવામાંથી દૂર રાખવાં જોઇએ.

૧૨ તેઓને બ્રહ્મચર્યથી શા ફાયદા છે તે સમજાવી તેમનું બ્રહ્મચર્ય નષ્ટ ન થાય તેની પૂરતી સાવચેતી રાખવી જોઇએ.

પારદબંધનપ્રપંચ.

(લેખકઃ— તંત્રી.)

પારદબંધન કરનાર ઔષધિનું વીર્ય અચિંત્ય છે. તેથી ક્રિયા મંત્ર અને વિધાનથીજ પારદનું બંધન થાય છે. તે ઔષધિમાં તૃણ, ગુલ્મ, લતા, વલ્લી, વૃક્ષ અને વનસ્પતિ એ રીતે છ પ્રકારની છે. તે વનસ્પતિ તેના લક્ષણોથી ઓળખાય છે.

—૧ જે વેલ સફેદ અને રાતા કંદની મળી બે પ્રકારની હોય છે. જેને શુદ્ધ પક્ષમાં પંદર પાન આવે છે, અને કૃષ્ણ પક્ષમાં ગરી પડે છે તેને **સોમવલ્લી** કહે છે. તે પુનમના દિવસે પારદબંધન કરવાના અગર રસાયનના ઉપયોગમાં આવે છે.

—૨ જળપદ્મિનીના જેવી વનમાં થનાર **સ્થળપદ્મિની** કહેવાય છે તે, તથા,—

—૩ જેના ઉપર મંડળ જેવાં ચિત્ર હોય છે; અજગર સરખો જેનો બહારનો દેખાવ હોય છે. અને જે રસથી પૂર્ણ છતાં પાન થોડાં હોય છે તે **અજગરી** કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪ જે વેલ મંડલયુક્ત સર્પના સરખી છતાં રસથી પૂર્ણ હોય છે, અને જેના ઉપર અલ્પ પાન હોય છે. તેને **ગોનસી** અથવા **ઘોનસી** કહે છે તે પારદબંધન કરનાર છે.

—૫ જેનો આકાર ડુક્કર સરખો હોય છે તે **ત્રિજટા** પારદબંધન કરનારી છે.

—૬ **ઈશ્વરી** કિંવા **શિવલિંગી**, જેનો રસ લાલ હોય છે અને જે લોકોમાં પ્રસિદ્ધ છે તે પણ પારદબંધન કરનારી છે.

—૭ **ભૂતકેશી** જેનાં પાન લીંબોઇ જેવાં હોય છે તે, તથા,—

—૮ જેનાં મૂળ કાળાં છતાં જેને દૂધ પણ બહુ હોય છે તે **કૃષ્ણવલ્લી** પારદબંધન કરે છે.

—૯ જેની નીચેની જમીન હમેશ ભીંજેલી રહે છે જે ચણાના આકારના જેવી હોય છે તેને **રૂદંતી** અથવા **સ્રવંતી** કહે છે તે, તથા,—

—૧૦ જેનાં પાન બોરના સરખાં છતાં દૂધવાળાં હોય છે, અને વાનરને પ્રિય છતાં કોઇ કોઇ જગોએ પત્થર નીચે થાય છે તે **સર્વેશ** કહેવાય છે તે, તથા,—

—૧૧ જેના કાંદા ઉપર રૂંવાટી છતાં વેલાને પાન હોય છે, તેને **વારાહી** અથવા ડુક્કર-કંદ કહે છે તે, તથા,—

—૧૨ જેને દૂધ છતાં વેલ હોય છે અને જેનાં પાન પીંપળા સરખાં હોય છે તે **અશ્વત્થપત્રી** કહેવાય છે તેથી પારદ બંધાય છે.

—૧૩ જે આમ્લ છતાં વધારે ફેલાતી નથી તેને **આમ્લપત્રી** કહે છે તેથી પારો બંધાય છે.

—૧૪ જેના પાનની ગંધ આવે છે અને જેમાં દૂધ પણ હોય છે તેને **ચકોરનાસા** કહે છે તે, તથા,—

—૧૫ જે વેલને પાન આસોપાલવ સરખાં હોય છે અને બારે માસ રહે છે તેને **અશોકવલ્લી** કહે છે, તેમજ,—

—૧૬ જેનાં પાન ઉંદિણી સરખાં છતાં સુગંધીવાળાં હોય છે અને જેને દૂધ હોય છે તે **પુન્નાગપત્રિકા** કહેવાય છે તેથી પણ પારદ બંધાય છે.

—૧૭ જે સર્પના જેવી, અને જે દૂધ છતાં વૃક્ષના ઉપર થાય છે અને જેની પાસે ઘણે ભાગે સર્પ રહે છે તેને **નાગિની** કહે છે તે, તથા,—

—૧૮ જે છત્રાકાર સદૃશ અને જેના મૂળમાં એકજ કંદ હોય છે તેને **ક્ષેત્રી** કહે છે, તે પારો બાંધવામાં ઘણી બળવાન છે.

—૧૯ જેનું દૂધ પીળું છતાં જે ઘણી ઉંચી ગુલ્મ જાતીની અને જેનાં પાન નાંદુરકીના જેવાં હોય છે તેને **સંવીર** કહે છે તેનાં મૂળ, દૂધ, પાન, પુષ્પ, ફળ, પારદ બંધનમાં કામ લાગે છે.

—૨૦ જેનાં પાન વાલુકી (માળાઇ) વૃક્ષના સરખાં, જેનું દૂધ પીળા રંગનું, પાન કુમળાં હોય તે **દેવિલતા** કહેવાય છે. એનાં પાન પારદબંધન કરવામાં મહૌષધિ છે.

—૨૧ જેના પાન થોરના જેવાં છતાં જે દૂધવાળી હોય છે, તેને **વજ્રવલ્લી** કહે છે તે, તથા,—

—૨૨ લાલ અને કાળો એ રીતે બે જાતના ચિત્રક થાય છે, તેમાંથી કાળો ચિત્રક મળતો નથી જે ચિત્રકને દૂધમાં નાંખવાથી દૂધ કાળા રંગનું થઇ જાય છે એવો બે જાતનો ચિત્રક પારદ બાંધવા વિષે સમર્થ છે.

—૨૩ જે ડુંગર ઉપર થાય છે, જેનાં ફુલ કૃષ્ણવર્ણ છતાં શોભાવંત હોતાં નથી અને જેના ઉપર થોડાં ફળો આવે છે તે **કાળપર્ણી** કહે છે તે, તથા,—

—૨૪ જેનાં પાન ખાખરાના જેવાં છતાં કાંદામાંથી પીળું દૂધ નીકળે છે તે **પાલાશતિલકા** કહેવાય છે તે, તથા,—

—૨૫ જે લીલા કમળ જેવી છતાં પર્વત ઉપર થાય છે તે **નીલોત્પલી** પારદબંધનમાં આવે છે.

—૨૬ જેનાં પાન લીલાં છતાં દૂધ પીળા રંગનું અને જેનો કંદ કુંવારના કંદ જેવો હોય છે તેને **રજની** કહે છે તે, તથા,—

—૨૭ જેનાં પાન કલથીના પાન જેવાં છતાં જેનાં પુષ્પ સફેદ રંગનાં અને કંદમાંથી દૂધ નીકળે છે તેને **સિંહિકા** કહે છે તેથી પારદ બંધાય છે.

—૨૮ જે વેલને ચાર પાન હોય છે, જેનું દૂધ ચીકણું હોય છે, જેનો કંદ આકારમાં ..ળીદાન જેવો હોય છે, જેને જાસવંદી સરખાં ફૂલ આવે છે, જે પર્વત ઉપર થાય છે, જેના કાંદામાંથી દૂધ નીકળે છે અને જેનાં પાન ગાયના કાન જેવાં હોય છે તેને **ગોશૃંગી** કહે છે તે, તથા,—

—૨૯ જેને ત્રણ ફળ આવે છે, તેના ઉપર રાતાં ટપકાં હોય છે, અને જેનાં પાન લીલાં છતાં રસ લાલ નીકળે છે તેને **ખદિરપત્રી** કહે છે તેથી પારદ બંધાય છે.

—૩૦ જે તૃણનાં મૂળ રાત્રે ચળકે છે અને જેનાથી પર્વત સળગતો હોય એવો દેખાય છે તે તૃણ પારદબંધન કરે છે.

—૩૧ જે વેલ પથરાયલી છતાં મજીઠ જેવી લાલ હોય છે તેને **રક્તવલ્લી** કહે છે તે, તથા,–

—૩૨ જેના કંદમાંથી દૂધ નીકળે છે તેને બ્રહ્મદંડી કહે છે તે પારદબંધન કરવામાં શ્રેષ્ઠ હોય છે.

—૩૩ જેને પાન નછતાં મધ સરખો વાસ આવે છે તે **મધુતૃષ્ણા** કહેવાય છે તે, તથા,–

—૩૪ જેનો કંદ કમળકંદ સરખો અને જેમાંથી દૂધ નીકળે છે તે **પદ્મકંદા** પારદબંધનમાં સારી છે.

—૩૫ જે સદુગ્ધ છતાં જેની છાલ પીળી અને ફૂલ પણ પીળાં તે **હેમદંડી** કહેવાય છે તે, તથા,—

—૩૬ જેની લાલ વેલ છતાં પાન, આંબલીના પાન સરખાં તે **વિજ્યાથી** પારદ બંધાય છે.

—૩૭ જે સફેદ વર્ણની છતાં પથરાયલી તથા સદુગ્ધ હોય છે અને જેનાં પાન **આટકીના** પાન જેવાં હોય છે તે **અજયા** કહેવાય છે તે, તથા,—

—૩૮ જેનાં પાન ત્રિકોણાકૃતિ છતાં ચિત્રવર્ણ હોય છે તે વેલનો રસ તીખો અને કડવો હોય છે તે જયાથી પારદ બંધાય છે.

—૩૯ જેની ચંદન સરખી સુગંધ આવે છે અને પાન મોરના ગળાના રંગ જેવાં હોય છે તેને **નલી** કહે છે તે તથા,—

—૪૦ જે સદુગ્ધ છતાં જેનાં મૂળ કડવાં છે તથા માખણ સરખો વાસ આવે છે અને ફૂલ આરક્ત હોય છે તે **શ્રીથી** પારદ બંધાય છે. (તે ત્રિલોહ મધ્યે વેષ્ટન કરી મુખમાં ધારણ કરવી.)

—૪૧ જે વેલ સદુગ્ધ છતાં પાન સરગુવાના પાન સરખાં હોય છે તે **કીટભારી** કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪૨ વૃક્ષ ઉપર ચઢનારી અને સદુગ્ધ છતાં સફેદ તુમડા જેવી હોય છે તે **તુંબિકાથી** પારો બંધાય છે.

—૪૩ જે સદુગ્ધ છતાં ભૂમિગર્ભ જેવી હોય છે તેને **કટુતુંબી** કહે છે તે, તથા,—

—૪૪ મયૂરશિખા મોરના માથાની કલગી જેવા પાનવાળી હોય છે તે પારદને બંધન કરવાવાળી છે.

—૪૫ જેના મૂળા સરખાં પાન તથા જે પીળા રંગની છતાં જેમાંથી લાલ દૂધ નીકળે છે અને જેનાં ફૂલ પીળાં હોય છે તે **હેમલતાથી** પારદ બંધાય છે.

—૪૬ જેનાં પાન સફેદ એરંડા જેવાં હોય છે અને ફૂલ તુમડી જેવાં હોય છે તે **આસુરી** કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪૭ જે વેલ છતાં જેનાં પાન સાતવણ વૃક્ષના જેવાં હોય છે તે **સપ્તપર્ણીથી** પારો બંધાય છે.

—૪૮ જેનાં પાન તરવાર સરખાં છતાં દૂધ નીકળે છે તે **ગોમારી** કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪૯ **પિત્તક્ષીરા** એ દિવ્ય છતાં પારદને બંધન કરે છે.

—૫૦ જે વેલ છતાં બારે માસ રહે છે તેને **વ્યાઘ્રપાદલતા** કહે છે તે પારદનું બંધન કરે છે.

—૫૧ જે કાયમીના જેવી હોય છે તથા બારે માસ હોય છે અને જેને પીળાં ફૂલ આવે છે તેને **ધનુર્વલ્લી** કહે છે તે, તથા,—

—૫૨ જે ઘણી પથરાતી નથી, મહાવીર્યવાન દિવ્ય ઔષધી છે તેને **ત્રિશૂલી** કહે છે તે, તથા,—

—૫૩ જે વેલ છતાં જેને ત્રણ ત્રણ લાલ પાન હોય છે તે ત્રિદંડીથી પારો બંધાય છે.
—૫૪ જેને દૂધ નીકળે છે, ફૂલ પીળાં આવે છે અને આકાર શીંગડા સરખો હોય છે તે શૃંગા કહેવાય છે તે, તથા,—
—૫૫ જે દૂધવાળી છતાં મરી સરખા કાંટા હોય છે અને જેના મૂળમાં કંદ હોય છે તે વજ્રનામ વલ્લીથી પારો બંધાય છે.
—૫૬ જેની છાલ સફેદ છતાં પાન લાલ હોય છે તે દિવ્ય ઔષધી છે તેને મહાવલ્લી કહે છે તે, તથા,—
—૫૭ જેનાં પાન ફૂલ કરેણના સરખાં હોય છે અને કંદ લાલ હોય છે તે રક્તકંદવલ્લીથી પારો બંધાય છે.
—૫૮ જેનું દૂધ કાંજી જેવું, કાંટા માથેથી પીળા છતાં જેનું દૂધ પુષ્કળ હોઈ લાલ રંગનું હોય છે અને પાન બીલીના પાન જેવાં હોય છે તે બિલ્વદળા કહેવાય છે તેથી, તથા,—
—૫૯ જે બીલીપત્રના સરખી છે તેને રોહિણી કહે છે તેથી પારો બંધાય છે.
—૬૦ જે વેલ છતાં દૂધવાળી હોય છે અને જેનાં પાન રાતે ચળકે છે તે બિલ્વાન્તકી છે તેથી, તથા,—
—૬૧ જેનું દૂધ ગોરોચન સરખા રંગનું હોય છે તેને ગોરોચના કહે છે તેથી પણ પારો બંધાય છે.
—૬૨ જે નાની છતાં કાંટા અને ફૂલયુક્ત વેલ હોય છે તેને કંદપત્રિકા કહે છે તે, તથા,—
—૬૩ જે નાની છતાં જેનાં પાન ડીંટા વિનાનાં હોય છે તે વિશલ્યાથી પારદ બંધાય છે.
—૬૪ જેને થોડું પણ જાડું દૂધ નીકળે છે અને જે પર્વત ઉપર થાય છે તે કંદક્ષીરાથી પણ પારો બંધાય છે.

ઉપરની ચોસઠ ઔષધીઓ કે જેની દેવતાઓ પણ પૂજા કરે છે તેને શુભ દિવસે શુભ નક્ષત્રમાં બળી પૂજાદિ ક્ષેત્રને રક્ષાબંધન આપી અઘોરાસ્ત્ર અગર શક્તિબીજ અથવા અઘોર મંત્રનો જપ કરી કાઢી લાવવી. મુનીઓએ જે હજાર ઔષધી કહી છે તે સમજીને ઓળખવી એ ઘણુંજ કઠણ કામ છે. તો પારદબંધન ઔષધીને તત્વવેત્તા લોકોજ જાણે છે.

પારદબંધન માટે ઉપર વર્ણન કરેલી વનસ્પતિઓને ઓળખવાનો ગુરૂ પરંપરા નષ્ટ થવાથી લોપ થયો છે, એટલુંજ નહિ પણ સાંપ્રતકાળમાં ધર્મભાવના પણ શિથિલ થવાથી શુભ દિવસ, વાર, નક્ષત્ર પણ કોઇ જોતું નથી. બળી પૂજા ને અઘોર મંત્રાદિ ઉપર પણ ભાવના હોતી નથી તેમ જણાતી નથી. તો પછી વનસ્પતિથી પારદબંધન કર્યાનું ખોટું બતાવી લોકોને ઠગવા, એના જેવું નિંદ્યકર્મ બીજું કયું છે? ધાતુથી પારદબંધન કરી તેની ગોળીઓ કે પ્યાલા બનાવી વેચવામાં આવે છે તેથી શો લાભ છે? એવા અશુદ્ધ પારાની ગુટિકાઓ અને પ્યાલા ઇત્યાદિથી દૂધ પીવાથી પારાના રજકણો શરીરમાં દાખલ થાય છે અને શરીરને ગોટી હાની પહોંચાડે છે. એ સંબંધે પારદનો દવા તરીકે ઉપયોગ એ લેખ આ માસિકમાં આગળ લખાયલો છે તે વાંચવા અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

ઉપર બતાવેલી વનસ્પતિમાંથી એકાદ મળી શકે તેની વનસ્પતિ યથાવિધિ લાવી તેનાથી શુદ્ધ કરેલા પારદનું બંધન કરી કોઇ પોતાનો અનુભવ જણાવશે તો અમોને વધારે આનંદ થશે. અસ્તુ!

*પારદનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ.

પારો એક સુંદર શ્વેત રંગની ધાતુ છે; પરંતુ સર્વ ધાતુઓ કરતાં તે એક બાબતમાં જુદી પડે છે, અને તે એ છે કે સાધારણ ટેમ્પરેચરે (ઉષ્ણતામાન) તે પ્રવાહી સ્થિતિમાં રહે છે; પરંતુ ૩૮ ડીગ્રી ફેરનહીટ સુધી પારાને ઠંડો પાડવામાં આવે તો તે ઠરી જાય છે; અને ૬૬૨ ડીગ્રી ફેરનહીટ જેટલી ગરમીએ તે ઉકળવા માંડી વાયુ રૂપે ઉડી જાય છે. પારાને ગ્રીક ભાષામાં હાઇડ્રારજીરમ એટલે 'રૂપેરી પાણી' કહે છે. આ ઉપરાંત અર્જેન્ટમ વાઇવમ, એકવા અર્જેન્ટીઆ, એકવા મેટાલોરમ, ક્વીક સીલ્વર, વગેરે ગ્રીક અને અંગ્રેજી નામ પણ પારાના ચાંચલ્ય અને પ્રવાહીપણાના ગુણોનું સૂચન કરે છે. પારાના હવામાં ઉડી જવાના ગુણના લીધે ગ્રીક લોકોએ દેવલોકોના દૂત (Mercury=બુધઃ) નું પદ આપ્યું છે. અને મરકયુરી અથવા બુધ નામના ગ્રહની અસર નીચે જન્મેલાં મનુષ્યો તેજસ્વી, ચપળ અને આનંદી હોય છે, એવી ગ્રીક લોકોની માન્યતા ઉપરથી અંગ્રેજી મરકયુરીયલ (Mercurial) શબ્દનો અર્થ પણ હાલમાં તેવોજ થાય છે.

સિંદુરને મળતો એક જાતનો પદાર્થ જેને અંગ્રેજીમાં સિન્નેબાર અથવા સલ્ફાઇડ ઓફ મરકયુરી (Clinnabar or Sulphide of Mercury) કહે છે તે ઇટાલીની અને સ્પેનમાં આવેલા આલ્માડેનની ખાણોમાંથી ખોદી કાઢવામાં આવે છે: તે ઉપરાન્ત કૅલીફોરનીયા, પેરૂ, ચીલી, ચિન, જાપાન, હંગેરી અને બોહીમીયા તેમજ યુરલ પર્વતોમાં પણ સિન્નેબારની ખાણો મળી આવેલી છે. આ સિન્નેબારને ચુના સાથે ભઠ્ઠીમાં ખુબ તપાવવાથી શુદ્ધ પારો વરાળ રૂપે જુદો પડે છે; જેને ઠારીને એકઠો કરવામાં આવે છે. આયોડાઇડ, ક્લોરાઇડ, અને કોઈ કોઇ વાર સેલીનાઇડના રૂપમાં પણ પારો ખાણોમાંથી મળી આવે છે. કવચિત કવચિત શુદ્ધ પારો જમીનમાંથી પણ નીકળી આવે છે, અને કોઇ કોઇ સ્થળે તે ચાંદી અને સોના સાથે મિશ્ર થએલો હોય છે. પારામાં સીસું કલઇ વગેરે ધાતુઓ ઘણે ભાગે ભળેલી હોય છે.

તંદુરસ્ત મનુષ્યોના શરીરમાં પારાનું એક અણુ પણ હોતું નથી; એ ઉપરથી ચોકસ રીતે સાબિત થાય છે કે મનુષ્ય શરીરમાં પારો એક વિજાતીય દ્રવ્ય તરીકે હોઇ મોડી વહેલી ઝેરી અને નુકશાનકારક અસરો પેદા કરે છે. આ ધાતુના તરેહવાર રાસાયનિક મિશ્રણો દવા તરીકે ખાવામાં અને બહાર લગાવવામાં દર્દીઓને આપવામાં આવે છે; અને પારાનો આ તરેહનો ઉપયોગ એટલો બધો હદ બહાર વધી ગયો છે કે જન સમાજની સલામતી અને તંદુરસ્તિ બહુ જોખમમાં આવી પડી છે. પારાનો આટલો છૂટથી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે છતાં નવાઇની વાત તો એ છે કે સીફીલીસ (ઉપદંશ) ની પહેલી અને બીજી અવસ્થામાં પારો કઇ રીતે લાભ કરતો હશે તે ભાગ્યેજ કોઇ શારીરવિજ્ઞાન શાસ્ત્રને આધારે સમજાવી શકશે. ન્યુયોર્ક શહેરની એક કૉલેજનો એક આગલો પ્રિન્સિપાલ અને ગ્રંથકર્તા વિદ્વાન ડૉકટર આર. ટી. ટ્રૉલ. એમ. ડી. કહે છે કે "કોઇ પણ વૈદ્યકિય પુસ્તકો પારાની મનુષ્ય શરીર પર થતી ક્રિયા (Modus operandi) સમજાવવાનો

* આ લેખ હિંદીમાં ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે "ધન્વન્તરિ" પુ. ૫. અંક ૧૨ માં છપાવ્યો હતો તેનું આ ભાષાન્તર છે.

પ્રયત્ન સરખો કરતાં નથી. પરંતુ સર્વ એકમત થઇ કહે છે કે શરીરની અંદર પેદા થતા સર્વ રસ પારો લેવાથી ઘણાજ વધારે પ્રમાણમાં પેદા થવા લાગે છે. શરીરની સર્વ રસોત્પાદક ક્રિયાઓ ઉપર પારાની આવી એક સરખી અસરને લીધે પારો અનેક જાતના રોગો ઉપર એક સરખી રીતે અપાય છે. તેની આવી ક્રિયાને લીધે પારાને અંગ્રેજી વૈધકશાસ્ત્ર ઓલ્ટરરેટીવ (Alterative) અથવા લોહી સુધારનારી દવા ગણે છે. પરંતુ રસોત્પાદક અવયવોની ક્રિયા પારો શા માટે અને કેવી રીતે વધારે છે? કારણ કે શરીરના સર્વ પ્રવાહી અને ઘનપદાર્થોના કેટલાક અંશો ઉપર સંહારક રાસાયનિક ક્રિયા ધીમેથી પણ ચોક્કસ રીતે પારાની થાય છે; તેથી કરીને શરીરનો એક એક ભાગ પારાના હુમલા સામે ઝઘડો મચાવે છે, અને મલોત્સર્ગ કે વિવિધ અવયવો દ્વારા તેને બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે, અગર તેમ કરવું ન બની શકે તો જ્યાં સુધી પારાવાળી દવાઓ શરીરમાં રહે ત્યાં સુધી તેઓની નુકશાનકારક અસરો જેમ બને તેમ ઓછી કરવાના હેતુથી શ્લેષ્માદિ પદાર્થો વડે તેને ઢાંકી દેવામાં આવે છે. આ રીતે મૂત્રમાર્ગ અગર વિસ્ફોટક વગેરેનાં ચાંદાં વાટે નીકળતા પરૂ વગેરે પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જવાને બદલે પારાને ઢાંકી દેવા માટે શરીરની અંદર પાછા ખેંચાઇ જાય છે. સર્વ રોગોપર પારાની દવા તરીકેની અકસીરતા તે શરીરના દરેક ભાગની પારા સામેની વિરોધતા અથવા લડાઇનીજ ચોખ્ખી સાબીતી છે; અને તેથી પારાનો લગભગ સર્વ રોગો મટાડવામા થતા ઉપયોગના પરિણામે શરીરના લગભગ સર્વ અવયવોને નુકશાન પહોંચાડવામાં આવે છે; અને આખા શરીરનું જીવનબળ થોડા વધારે અંશમાં ઘટી જાય છે."

મેડીકલ કૉમન સેન્સ, પ્લેન હોમ ટોક, હોમ સાઇક્લોપિડીયા વગેરે વૈધકિય પુસ્તકોના લેખક અને જાણીતા ડૉક્ટર એડવર્ડ બી ફુટ એમ ડી૦ કહે છે કે "પારદ અને બીજી ધાતુઓની દવાઓના ઉમેરાથી વૈદક શાસ્ત્રમાં કોઇ પણ જાતનો કીમતી ઉમેરો થયો નથી. પરંતુ ઉલટું જ્યારે આવીજ દવાઓએ વનસ્પતિ દવાઓનું સ્થાન પડાવી લેવા માંડયું ત્યારથી તો તે ખરેખર નુકશાનકારકજ નીવડવા લાગી છે."

પારા જેવા ખનીજ ઝેરનો નુકશાનકારક ગુણ વધારે હોવાનું એક કારણ એ પણ છે કે તે શરીરના સર્વ ભાગ અને હાડકાં સુદ્ધાંત સપ્તધાતુઓમાં પ્રસરી જાય છે. વળી તેનો જથ્થો દિવસે દિવસે શરીરમાં વધતો જાય છે, અને શરીરના દરેક મુખ્ય અવયવમાં તે ભરાયલો માલુમ પડી આવે છે. પારાવાળી બનાવટોનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ કરનાર દર્દીઓનાં યકૃત અથવા લીવરમાં અને હાડકાંના કેન્સેલસ ટીસ્યુઓમાં પારો ભરાઇ રહેલો મળી આવે છે. દાખલા તરીકે ન્યુયૉર્ક યુનિવરસીટી મેડીકલ સ્કૂલના પ્રોફેસર ડાકટર સી. એસ. કાર એમ. ડી. કહે છે કે "કોઇ પણ રૂપમાં પારાનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ કરવાથી તે લોહી સાથે ભળી જઇને શરીરના એકે એક ભાગમાં પહોંચી વળે છે. પારાની અસરો એકાદ દિવસ રહેતી નથી. પરંતુ હમેશના માટે હોય છે. ઘણીવાર તે હાડકામાં જઇને એવો તો ભરાઇ બેસે છે કે પારાનો ઉપયોગ કર્યા પછી વર્ષો વહી ગયા છતાં તે તરેહવાર પીડાઓ વારેઘડીએ પેદા કરે છે. આ સમજાય ન પડે તેવી રીતે શરીરનો સંહાર કરનાર ઝેર એટલે પારો તેને વાપરનાર દર્દીઓનાં હાડકાંઓમાંથી મને ઘણીવાર મળી આવ્યો છે."

મેડીકલ એસેઝ વગેરે કેટલાક ગ્રંથોના કર્તા ડૉ. ટી. આર. એલીનસન એલ. આર. સી. પી. કહે છે કે "સીફીલીસ અથવા ઉપદંશ મટાડવા માટે પારાવાળી દવાઓ

નો ઉપયોગ કરવાથી લોહીના રક્ત પરમાણુઓનો નાશ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ આખી જીંદગીભર ભોગવવી પડે એવી કેટલીક પીડાઓ પણ લાગુ પડે છે છતાં અજ્ઞાનથી મનુષ્યો આવા દુઃખદ પરિણામનું કારણ ખરા ગુન્હેગાર પારાને ગણવાને બદલે રોગને ગણે છે. ઉપદંશ જેવા વ્યાધિઓમાં પારાનો ઉપયોગ કરવાથી તે વ્યાધિઓ કંઇ ખરેખર મટી જતા નથી પરંતુ તેવા વ્યાધિઓનાં બહાર દેખાતાં ચિન્હો દબાઇ જાય છે; અને આ કારણથીજ પારાના ઉપયોગવડે ઉપદંશનો રોગ તદન મટી ગએલો જણાયા પછી દોઢ બે વર્ષે પણ જો પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે તો તે બાળકોમાં ઉપદંશનાં સ્પષ્ટ ચિન્હો જોઇ શકાય છે."

ન્યુયૉર્ક કૉલેજ ઑફ ફીઝીશીયન્સ એન્ડ સરજન્સના એક પ્રોફેસર **સી. એ. ગીલ્મેન એમ. ડી.** કહે છે કે "જ્યારે જીવનશક્તિને મારે દબાવી દેવી હોય ત્યારેજ હું પારાવાળી દવાઓ બાળકોને આપું છું. કેલોમલ એટલે સબ-કલોરાઇડ ઑફ મરક્યુરીના ચાર ગ્રેન ઘણીવાર મોટી ઉમરના માણસને પણ મારી નાંખે છે. પારાવાળી દવાઓ થોડા થોડા પ્રમાણમાં લાંબા વખત સુધી ખવરાવવી અને એક માણસનું ગળું ધીમે ધીમે કાપવું એબે એક સરખાં કાર્ય છે."

હવે પ્રોફેસર ગીલ્મેન એમ. ડી. ના અભિપ્રાય પ્રમાણે કેલોમલ જેવી દવાનો ચાર ગ્રેનનો ડોઝ પુખ્ત ઉપરનાં મનુષ્યનો જીવ લેવાને કેટલીકવાર પુરતો નીવડે છે, તેજ દવા નાની ઉમરના બાળકોને બેહદ મોટા પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે **પ્રોફેસર એલૉન્ઝો કલાર્ક એમ. ડી.** કહે છે કે "વરાધ અગર સસણીના દર્દવાળાં બાળકોને ત્રીસથી સાઠ ગ્રેન કેલોમલ આપવામાં આવે છે."

પ્રોફેસર ડબ્લ્યુ પારકર એમ. ડી. કહે છે કે બીજી અને ત્રીજી અવસ્થાએ પહોંચેલા ઉપદંશના દર્દીઓ જે જે દુઃખની ફરીયાદો કરે છે તેનું મૂળ કારણ ઉપદંશ નહિ પણ તે દર્દ માટે વપરાએલો પારો એજ મૂળ અને ખરું કારણ છે."

ન્યુયૉર્ક કૉલેજ ઑફ ફીઝીશીયન્સ એન્ડ સરજન્સના એક બીજા **પ્રોફેસર એચ. જી. કોકસ એમ. ડી.** ખુલ્લા દિલથી કબુલ કરે છે કે "કેટલીક જાતના તાવમાં પારો એક મ્હોટા લંગરરૂપ મનાય છે, પરંતુ તે એવું લંગર છે કે જે તમારા દર્દીને કબરમાં ઘસડી જાય છે."

પ્રોફેસર બી. એફ. બારકર એમ. ડી. કહે છે કે "એપ્લાસ્ટીક દવા તરીકે પારાનો ઉપયોગ કરવાથી લાભ કરતાં હાનિ ઘણીજ વધારે થાય છે, એવું મારું માનવું છે."

ડૉકટર હેનરી એડવર્ડ લેન એમ. ડી. પણ લખે છે કે "સીફીલીસ એક માત્ર કૃત્રિમ રોગ છે, જે પારાવાળી દવાઓના ઉપયોગના લીધે પેદા થાય છે. આ વાતની ચોખ્ખી સાબીતી એ છે કે સીફીલીસની કહેવાતી બીજી અને ત્રીજી અવસ્થાનાં લક્ષણો પારાનો ઉપયોગ થતો હોય તેવા ધંધામાં રોકાયલા મનુષ્યો (પારાની ખાણોમાં કામ કરનારા થરમૉમિટર બનાવનારા, આયના બનાવનારા, વગેરે) માં તદ્દન સ્પષ્ટ રીતે જોવામાં આવે છે. આવા મનુષ્યોને અગાઉ કોઇ પણ જાતનો જનનેંદ્રિયનો વ્યાધિ કે ચેપ નહિ થએલ હોવા છતાં ફક્ત પારાના ઉપયોગથીજ બીજી અને ત્રીજી અવસ્થાના સીફીલીસનાં દુઃખ સહન કરવાં પડે છે; આથી કરીને બીજા રોગોની માફક સીફીલીસને આપણે વ્યાધિ એવો શબ્દ તેના સામાન્ય અર્થમાં લગાડી શકીએ નહિ; પરંતુ પારા અને આયોડીનના ઝેરરૂપજ સીફીલીસને આપણે ગણવો જોઇએ."

પ્રસ્તુત વિષયપર સારામાં સારો ગ્રંથ પ્રોફેસર ડૉ. જોસેફ્ હરમન જેઓ અગાઉ વીએનાવિડેન હોસ્પીટલના ચીફ ફીઝીશીયન હતા તેઓનો લખેલો છે. પોતાના ગ્રંથનું નામ તેમણે "પારાવાળી દવાઓનો ઉપયોગ એ સમગ્ર મનુષ્ય જાત સામે એક ગુન્હો છે, (The Mercury Treatment is a Crime Against Whole Humanity,) એવું રાખ્યું છે. આ વિદ્વાન ડોક્ટર અગાઉ પોતે ઍલોપૅથીક ડોક્ટર હોવા છતાં ઘણા એક જાતી અનુભવો પછી અને મનુષ્યજાત માટેના ખરા અંતઃકરણપૂર્વક પ્રેમને લીધે એલોપેથીક વૈદક પદ્ધતિની સામે 'લડાઇ ચલાવવાની તેમને ફરજ પડી અને આવા પ્રકારની લડાઇમાં તેમણે ઇસ્વીસન ૧૮૪૩ થી ઇસ્વીસન ૧૯૦૨ માં પોતાનું મરણ નીપજ્યુ ત્યાં સુધી બહુજ આગેવાની ભર્યો ભાગ લીધો હતો.

ડૉ૦ જ્યોર્જ જે ડ્રુઝ પણ પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવતાં લખે છે કે "થોડાં વર્ષ પછી પારાના ઉપયોગને લીધે ઘણું ખરૂં લકવો, ગાંડપણ કે એવોજ કોઇ બહુ નુકશાનકારક વ્યાધિ પેદા થાય છે."

પારાની મનુષ્ય શરીર પર થતી અસરો વિષેના પ્રોફેસર હીર્ટના એક પુસ્તકમાંથી એક લાંબો ઉતારો અત્રે ઉતારવાની અમે રજા લઇએ છીએ:—"મોઢાની અંદર કંટાળો ઉપજાવે તેવો ધાતુનો સ્વાદ દર્દીને કેટલાક વખત સુધી લાગ્યા કર્યા પછી અવાળુ જલદીથી સુજી જવા લાગે છે; અને પછી લાલ થઇ બહુ દુઃખે છે; એટલે કે દાંત અંદરથી સડી જાય છે અને બહારથી તે ઉપર છારીનાં પડ બાઝે છે. પેઢામાં લાળ બહુ આવવા લાગે છે; અને તે જીર્ણ રૂપ ધારણ કરે છે. જેને ઇંગ્રેજીમાં ટાએલીઝમસ અથવા સેલાઇવેશન (Ptyalismus or Salivation) કહે છે. પરંતુ પારાથી થતા મુખપાકમાંજ આ લક્ષણ જોવામાંજ આવે છે એમ કાંઇ નથી. પરંતુ તે ભાગના શ્લેષ્મ પડના બીજા રોગોમાં પણ જોવામાં આવે છે. એથી ઉલટું મુખમાંથી નિકળતી ઉગ્રવાસ છેક શરૂવાતથીજ જોવામાં આવે છે અને તે પારાથી થયાનું ચોકસ રીતે કહી શકાય છે. આ વાસનું કારણ પારાને લીધે પેદા થતો શ્લેષ્મ પડનો સડો છે. આ દર્દને લીધે દર્દી અને તેની આસપાસનાં મનુષ્યોને ઘણો કંટાળો ઉપજે છે+ ગાલની અંદરની બાજુ, બન્ને હોઠ અને જીભ ધીમે ધીમે સુજવા લાગે છે અને તેના પર રાખોડીઆ રંગનું પડ બંધાય છે. સુજેલા ભાગમાં દાંત ખુચે છે. અને જ્યાં વધારેમાં વધારે દબાણ થાય છે ત્યાં ગોળાકાર ચાંદાં પડે છે જેનો રંગ આછા રંગનો હોય છે અને તેની કોરોમાંથી જલદીથી લોહી નિકળી આવે છે.

"આ ચાંદાં મુખની અંદરની બાજુએ ફેલાવાના સ્વભાવવાળાં હોય છે. જેને લીધે કોઇ પણ ખોરાક ખાતાં દર્દીને ઘણીજ હરકત પડે છે. અને જે કોઇ ચીજ મોઢાની અંદરની ચાળી ચામડીને અડકે છે તેથી બહુ બળતરા ઉઠે છે. શરીરની એકંદર સ્થિતિ પણ બહુ બગડી જાય છે, ચહેરો ફીક્કો પડી જાય છે, નાડી નબળી ચાલે છે, અને ઉંઘ અસ્વસ્થ

+ પારાથી અથવા રસકપુરવાળી દવાઓ ખવરાવવાથી કે તેની ધૂણી આપી મ્હોંમાં લેવરાવવાથી આખુ મોઢું સુજી જાય છે, ખવાતું નથી, દાંતના પારા વગેરે ગંધાઈ ઉઠી લાળ પડે છે તે વખતની સ્થિતિ જેમણે જોઇ હશે તેને દર્દીના મુખમાંથી કેવી દુર્ગંધ મારે છે તેનો અને પાસેના માણસને કેવો કંટાળો આવે છે તેનો અનુભવ તેમને થવા વિના રહ્યો નહિ હોય. પાછળથી કેટલેક વખતમાં દર્દીના દાંત પડી જાય છે અને પારાના કે રસકપુરનું સેવન કરનાર દર્દીને શરીર ઉપર કે એવાજ બીજા વ્યાધિ થઇ તેનું મરણ થયાના ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે.

પ્રકારની અને તાજગી નહિ બક્ષનારી હોય છે. પારાની માઠી અસરો જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ દાંત હાલવા લાગી ખરી પડે છે; અને શ્લેષ્મ ત્વચાનો કહોવારો અને નાશ આગળ વધતે વધતે કેટલીકવાર જડબાનાં હાડકાંમાં પણ ફેલાય છે જેને લીધે બહારથી રોગ તદ્દન મટી ગએલો દેખાતો હોય તેવા દાખલામાં પણ દર્દીના શરીરમાં મોટી ખોડો રહી જાય છે. ગાલ, અવાળુ, જીભ અગર તો જીભની નીચેનો ભાગ અને તાળવું ખવાઇ જવાથી તેમાં ખોડો આવેલી ઘણીવાર જોવામાં આવે છે.

"જેને અંગ્રેજીમાં મરક્યુરીયલ ઇરેથીઝમ (Mercurial erethism) કહે છે, તેવાં સોજા વગરનાં તીવ્ર દર્દો કેટલાક દાખલાઓમાં પેદા થએલાં જોવામાં આવે છે. પ્રમાણમાં બહુજ ટુંકા વખતમાં જે દર્દીઓએ પારાની દવાઓ ઘણાજ મ્હોટા પ્રમાણમાં વાપરી હોય તેવા દર્દીઓમાં આવી સ્થિતિ બહુધા જોવામાં આવે છે. આવા દર્દીઓ ઉત્સાહ અને શક્તિ વગરના, નિસ્તેજ અને ફીક્કા, તથા સુકાઇ ગએલા હોય છે. માથાનો દુખાવો ને તે પણ અતિ તીવ્ર શિરોવેદનાવાળા માથાના દુઃખાવાથી ચક્કર અને કાનમાં અવાજ સંભળાવા વગેરે દર્દોથી આવા દર્દી પિડાતા હોય છે. દર્દીનું મગજ ખાસ પ્રકારે ઉશ્કેરાયલું રહે છે; જેને લીધે તેનો સ્વભાવ બગડી જઇને તે ઘણોજ ચીડીઓ બની જાય છે; જેને લીધે તેની આસપાસના મનુષ્યોને તે કંટાળો આપનાર થઇ પડે છે. તેની ઉંઘ અસ્વસ્થ અને કંટાળો ઉપજાવે તેવાં સ્વપ્નાંવાળી હોય છે. જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે તથા માંસ અને તમાકુ તરફ તેને બહુ કંટાળો ઉપજવા લાગે છે. મુખમાંથી નિકળતી દુર્ગંધ જે શરૂઆતમાં થોડી હોય છે, તે પાછળથી એટલી બધી વધી જઇને એવા પ્રકારની થાય છે કે જે ઉપરથી આપણે સ્પષ્ટ જાણી શકીએ કે શરીરમાં પારાનું ઘણુંજ મ્હોટું પ્રમાણ દાખલ થઇને ત્યાં નુકશાનકારક ક્રિયા ચલાવી રહ્યું છે.

"આખા શરીરના પારાથી થતા સામાન્ય બીગાડમાં અન્નમાર્ગ પણ થોડો વધારે હીસ્સો મેળવે છે. ખાધેલા ખોરાકની અથવા પિત્તની અથવા કફની ઉલટીઓ અને પેટની ચુંક તથા ઝાડા વારા ફરતી થયા કરે છે. મોઢામાં થુંક અથવા લાળ વધારે પ્રમાણમાં પેદા થવા લાગે છે; અને દર્દીને હેરાન કરે છે. અવાળુ અને મુખની અંદરનું શ્લેષ્મ પડ પણ પારાથી થતા નુકશાનમાં સપડાય છે. નાડીની ગતિ સાધારણ રીતે વધે છે પરંતુ કોઈ કોઇ અપવાદરૂપ દાખલામાં તે ઘણીજ મંદ ચાલે છે; અને વખતો વખત શ્વાસ લેવા મૂકવામાં દર્દીને અડચણ પડે છે.

"ઉપર લખ્યું તેવું પારાથી થતું ઇરેથીઝમ જ્યારે બહુજ વધી પડે છે ત્યારે ઘણા દર્દીઓને એક ખાસ જાતના ધ્રુજારાનું દર્દ લાગુ પડે છે; જેને અંગ્રેજીમાં ટ્રેમોર મરક્યુરીએલીસ (Tremor Mercurialis) કહે છે. જ્ઞાનતંતુનો આ વ્યાધિ એટલો તો ધીમે પેદા થાય છે કે જેથી ઇરેથીઝમની શરૂઆત અને આ ધ્રુજારાના આરંભ વચ્ચે જુદા પાડનારી લીટી ભાગ્યેજ દોરી શકાય. શરૂઆતમાં દર્દી એવી ફરીયાદ કરવા લાગે છે કે જાણે તેના શરીર ઉપર કીડીઓ ચડવા માંડી હોય (આ દર્દને અંગ્રેજીમાં પુરાઇગો ફોરમીકન્સ Prurigo Formicans કહે છે) અથવા તો જાણે તેણે ખુંચે તેવી કામળી ઓઢી હોય તેની લાગણી ખાસ કરીને તેને હાથે પગે જણાય છે. શરીરના સાંધા અને ખાસ કરીને અંગુઠા, કોણી અને ઢીંચણના સાંધાઓમાં પિડા થાય છે; જેને લીધે તે પુરેપુરા વાપરી શકાતા નથી. તે

પછી ઉપર જણાવ્યો તેવી જાતનો ધ્રુજારો ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવા રૂપમાં ઐચ્છિક સ્નાયુઓમાં દેખાવ દે છે; જેને લાધે આવા "વૉલન્ટરી મસલ્સ" એટલે ઇચ્છા પ્રમાણે કામ કરતા સ્નાયુઓ દર્દીના ઇચ્છાશક્તિના કાબુ હેઠળથી નિકળી જાય છે, તેથી કરીને છરી, કાંટા, ચમચા વગેરે નાની ચીજોને જેમ વાપરવી હોય તેમ દર્દી વાપરી શકતો નથી. સ્નાયુઓના જુદા જુદા સમૂહ વારા ફરતી દર્દમાં સપડાય છે; અને સમુહની બહારના એક એક છુટા સ્નાયુઓ કંઇ પણ ઇજા વગર બચી જાય છે. હાથ અને પગને સૌથી પહેલું નુકસાન થાય છે; અને પછી તરતજ બોલવાની શક્તિ કાંતો કમી થઈ જાય છે કે મુદ્દલ નાશ પામે છે. એથી ઉલટું ચહેરા ઉપરના સ્નાયુઓ પ્રમાણમાં લાંબા વખત સુધી સારી હાલતમાં રહે છે; પરંતુ આખરે જ્યારે તેમનાપર વ્યાધિનો હુમલો થાય છે ત્યારે પરિણામે ચહેરો બહુજ કદરૂપો બની જાય છે.

"જ્ઞાનતંતુનો આવો વ્યાધિ જ્યારે બહુજ સખ્ત રૂપમાં હોય છે ત્યારે દર્દી કેવળ અપંગ જેવો બની જાય છે. તેને કપડાં પહેરાવવાં અથવા કાઢવાં, તેને એક જગાએથી બીજી જગાએ ખસેડવો અને ખવરાવવું વગેરે કામ પણ બીજાઓને કરવું પડે છે; તે એટલે સુધી કે કેટલીક વખત દર્દી સામો માણસ તેના મુખમાં અનાજનો કોળીઓ મુકે તે ચાવી પણ શકતો નથી. આવા દાખલાઓમાં સાધારણ રીતે નાડી નબળી અને શ્વાસ પ્રશ્વાસ ધીમે ચાલે છે. હોજરી અને આંતરડાના સ્નાયુઓ વખતો વખત પૅરેલાઇઝ થઇ ગએલા જણાય છે જેને લીધે જઠર અને પેઢુનો ભાગ આગળ ધસી આવી લટકે છે.

"ઉપર લખી તે સિવાય પારાની માઠી અસરો નીચે લખી છે તેવી જોવામાં આવે છેઃ-વારે ઘડીએ ચક્કર આવવાં, સખ્ત રીતે માથું દુઃખવું, કાનની અંદર વિચિત્ર પ્રકારના અવાજ સંભળાવા, હાથ પગમાં તોડ કે ફાટ થવી, ઉંઘ અસ્વસ્થ પ્રકારની અને કોઇ કોઇ વાર તો મુદ્દલ નહિ આવવી, મનનું ચિંતાતુર રહેવું, અને ભયંકર કાલ્પનીક ચિત્રોથી ભડકી ઉઠવું વગેરે વગેરે. તાવનો ક્વચિતજ જોવામાં આવે છે. બહુ પરસેવા અને ઝાડાને લીધે દર્દીની અશક્તિ વધતી જાય છે, છતાં ભાગ્યેજ દર્દીનું મરણ નીપજાવે છે. આખા શરીરની શક્તિ ઘટી જવાથી માથાપરના વાળ ખરી પડવા એ પારાનું બહુ સાધારણ ચિન્હ છે.

"પારાના છેવટના નુકસાન તરીકે શરીરનું એક અથવા બીજું અંગ કાંતો બહુ અશક્ત થઇ જાય છે; અથવા તો જુઠું પડી જાય છે. મગજ ઉપર પણ પારાની માઠી અસરો ફરી વળે છે. અને ખાસ કરીને બુદ્ધિનું નબળું પડી જવું એ પારાની માઠી અસરોમાં ખાસ યાદ રાખવા જેવું ચિન્હ છે. કેટલાક બહુજ ખરાબ કેસમાં દર્દીની સ્મરણશક્તિ પુરે પુરી નાશ પામે છે અને તેનું મગજ તદન કોરા કાગળ જેવું બની જાય છે. આવી સ્થિતિને અંગ્રેજીમાં મરકયુરીયલ ઇમ્બેસીલીટી (Mercurial Imbecility) કહે છે. કેટલીક વખત શરીરના અણુ અણુમાં પારો પ્રસરી જાય છે અને વાળ તથા નખ ખરી પડે છે. જ્યાં ત્યાંથી લોહી વહે છે અને આખા શરીરના અંદર બહારના કોવારા (Constitutional Pyaemia) નો ભોગ બની નરક યાતનાના નમુનારૂપ તે દર્દી આખર મરણ પામે છે" અને તેમ છતાં આવાં ભયંકર પરિણામો નીપજાવતા પારા રૂપે તત્ત્વીબો દવા તરીકે છુટથી ઉપયોગ કરે છે!

વિદ્વાન ડૉક્ટર એલીન્સન એલ. આર. સી. પી. ની નીચે લખેલી સોનેરી સલાહ અમારા વાંચકો પોતાના અંતઃકરણમાં ઉતારશે એવી અમે ખાસ આશા રાખીએ છીએ:- "દવાઓથી ડરતા રહો ? એક અંગ્રેજી કહેવત પ્રમાણે અજાણ્યા દુઃખ દર્દોને આમંત્રણ આપવા કરતાં પોતાને પ્રાપ્ત થએલાં દુઃખો શાન્તિથી સહન કરવાં એ વધારે સારૂં છે. તમને થએલા રોગો શાન્તિથી સહન કરો પરંતુ દવાઓના ઉપયોગથી તેમને વધારો નહિ; પરંતુ કુદરતના કાયદાઓને અનુકૂળ જીવન ગાળી દુઃખોને ઓછાં કરો. કોઇ પણ ચીજ કે કોઇ પણ પદ્ધતિથી પોતાનો વ્યાધિ એકદમ મટી જવાની તમે આશા રાખશો નહિ કારણ કે તમે તેમ કરશો તો તમારી તેવી આશા નિષ્ફળ જશે."

પરમો જેને માટે પારો બહુ મ્હોટા પ્રમાણમાં વપરાય છે; તે વ્યાધિની માઠી અસરો પારાની માઠી અસરો જેટલી ભયંકર અને લાંબો વખત ટકનારી હોતી નથી. આ બાબતમાં ડૉક્ટર એચ. ઇ. લેન એમ. ડી. ના શબ્દો ખાસ વિચારવા જેવા છે. આ વિદ્વાન ડૉક્ટર લખે છે કેઃ—

"નાકની જે પ્રકારની સ્થિતિને આપણે શરદી અથવા સળેકમ કહીએ છીએ, ખરેખર તેજ પ્રકારની મૂત્રમાર્ગની સ્થિતિને પરમો કહેવામાં આવે છે. આ શબ્દોને હું જોખમ નહિ સમજનાર બેદરકાર મનુષ્યોની માફક વાપરતો નથી; પરંતુ સ્પષ્ટ શાસ્ત્રીય ભાષામાં વાપરૂં છું. Gonorrhea is a caharrhal inflammation of the mucous membrane of the urethra, affecting the mucous membranes of the whole abdomen sympathetically and symultaneously. શરદીને લીધે થતા સોજા જેવી મૂત્રમાર્ગના શ્લેષ્મ પડની સ્થિતિ જેની અસરતે લીધે આખા પેટના શ્લેષ્મ પડ ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. તેવી સ્થિતિને પરમો અથવા ગોનોરીયાં (Gonerrhea) કહે છે, જનેંદ્રિયના વ્યાધિઓની એલોપેથીક દવાઓ વડેના ઉપચાર વિષે હવે કંઈજ કહેવાની જરૂર નથી કારણ કે તેની ચોકખી રીતે દેખાઈ આવતી માઠી અસરો વિષે પુરતું વિવેચન ઘણીવાર થઇ ગયું છે. આવા વ્યાધિનાં બહારનાં ચિન્હોને જેમ બને તેમ જલદીથી દબાવી દેવાના હેતુથી આવી દવાઓ વાપરવામાં આવે છે. પરમાના વ્યાધિમાં નિકળતી પરૂ જેવી રસીને એકદમ અટકાવી દેવી એ હુશિયારીનું કામ નથી પરંતુ એક ભયંકર ભૂલ છે કારણ કે આવી દવાઓથી મૂત્ર માર્ગના શ્લેષ્મ પડની મળવિસર્જન કરવાની એટલે કે શરીરમાંથી નુકશાનકારક ચેપને કહાડી નાંખવાની શક્તિ ઘટી જાય છે; જેને લીધે ઉપર કહી તેવી ક્રિયા જીર્ણરૂપ ધારણ કરે છે અને તેવી દવાઓ લાંબા વખત સુધી વાપર્યાજ કરવાની દર્દીને ફરજ પડે છે. એથી ઉલટું નેચરોપથીના કુદરતી ઉપચારો આવી રસીને નિકળતી બંધ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી પરંતુ ઝેરી પદાર્થોને શરીરમાંથી કહાડી નાંખવાની ક્રિયાને ઉલટી મદદ કરે છે; જેને લીધે ખરી રીતે ટુંકા વખતમાં દરદ મૂળમાંથી મટી જાય છે. આથી કરીને કુદરતી ઉપચારો કરવા માંડતાં શરૂઆતમાં બે અઠવાડીવાં સુધી રસી અગાઉ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં વહેવા લાગે તો પણ બ્હીવાનું નથી; કારણ કે ત્રીજા અને પાંચમા અઠવાડીયાની વચ્ચે રસી વહેતી આપો આપ બંધ થઇ જાય છે; કારણ કે કેટાર અથવા શ્લેષ્મ પડની શરદી લાગ્યા જેવી સ્થિતિ કુદરતી રીતે અને સંપૂર્ણ રીતે મટાડી દેવામાં આવી હોય છે."

સુખમય જીવન.

(લેખક—મગનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી—મુંબઈ.)

મહાભારતમાં કહેલું છે કે જીવનમાં સૌથી અગત્યની ૭ ચીજો છે અને તે જેને મળી હોય તેના જેવો બીજો કોઇ નસીબવાન નથી. તે ૭ ચીજો આ છે:—(૧) તંદુરસ્તી, (૨) પેટપૂર અન્ન, (૩) સદ્‌મિત્ર, (૪) પ્રિયભાષિણી નારી, (૫) આજ્ઞાધારક પુત્ર, (૬) પ્રમાણિક સુંદર જીવન ને ઉપયોગી જ્ઞાન.

આપણામાં કહેવત છે કે **પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા**, અને આપણા જીવિતની સર્વે આશાઓને પૂર્ણ કરનારી તેજ એક માત્ર વસ્તુ છે. તેના હોવા સિવાય બીજું કંઇ થઈ શકતું નથી. જીવનની તે મુખ્ય કુંચી છે. પણ વિચિત્રતા એ છે કે ઇશ્વરે આપણને દીર્ઘાયુષી અને તંદુરસ્તી કર્યા છે છતાં આપણે તેની તે બક્ષીસનો લાભ ક્વચિતજ લઈ શકીએ છીએ! જેમ તંદુરસ્તી એ નિયમ અને રોગ એ અપવાદ છે; સુખ એ નિયમ અને દુઃખ એ અપવાદ છે; તેમ જીવવું એ નિયમ અને મરણ એ અપવાદ છે!

'આપણે' એ શબ્દનો અર્થ શો છે તેનો હવે આપણે વિચાર કરીએ. 'આપણુ' શબ્દ શરીર, મનોવૃત્તિ, બુદ્ધિ અને આત્માનો બનેલો છે. આજ ચીજો જીવનને સુખમય બનાવી શકે છે.

૧. **શરીર**—શુદ્ધતા, વ્યાયામ, મિતાહાર, સ્વચ્છ વાયુ; જળ સેવન અને બ્રહ્મચર્ય શરીરને સુદૃઢ બનાવે છે. તંદુરસ્તી તો એક જાતની ખેતી છે! તેને ખેડવી જોઇએ છે; અને તેને ખેડવાનું એક માત્ર સાધન વ્યાયામ છે. વ્યાયામથી યથાર્થ રક્તાભિસરણ થાય છે અને તેમ થવાથી શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર થાય છે. અને તે દૂર થતાંજ શરીર નિર્મલ થાય છે. આથી શારીરિક તંદુરસ્તીનો પાયો વ્યાયામ છે.

૨. **મનોવૃત્તિ**—કામ, ક્રોધ, લોભાદિ દુર્ગુણોનો ત્યાગ કરવાથી અને ધૃતિ, ક્ષમા, ઇત્યાદિ સદ્‌ગુણોના પાલનથી આપણે મનોવૃત્તિને શુદ્ધ રાખી શકીએ છીએ.

૩. **બુદ્ધિ**—અંતઃકરણને ખરે રસ્તે દોરવનાર બુદ્ધિ છે. અંતઃકરણ હમેશાં શુદ્ધજ હોય છે, છતાં માણસ જે કરે છે તે યથાર્થ કરે છે કે કેમ? તેનો નિર્ણય અંતઃકરણ બુદ્ધિના આશ્રયથીજ આપી શકે છે. બુદ્ધિ વિના અંતઃકરણ (Conscience) થાપ ખાઈ જાય છે.

૪. **આત્મા**—આપણા શરીરની અંદર આત્મા રહેલો છે કે જે આપણને દરેક ભૂંડું કામ કરતી વખતે ચેતવે છે અને ભલું કરતી વખતે આનંદ આપે છે.

મિતાહાર એ સુખી જીવનનું એક ઉત્તમ સાધન છે. ભોજનાદિનો ખર્ચ ઉપજ પ્રમાણેજ હોવો જોઇએ અને ભોજન સાદું હોવું જોઇએ. સંતોષ, એ જીવનને સુખમય બનાવવાનું એક મુખ્ય સૂત્ર છે. ગમે તેવી મુશ્કેલીમાં પણ જો સંતોષ રાખ્યો હોય તો તે મુશ્કેલી કિંચિતમાત્ર ભાસે છે. તૃષ્ણા એજ દરિદ્રતાનું મૂળ છે. દ્રવ્યાદિ ન્યૂનતા એ દારિદ્રય નથી પણ તૃષ્ણાજ દારિદ્રય છે. જીવનને દુઃખમય બનાવનારી તે એક રાક્ષસી છે!

ટુંકમાં કહેતાં આપણામાં તંદુરસ્ત શરીર, શુદ્ધ મનોવૃત્તિ અને પવિત્ર બુદ્ધિ, એ જીવનને સુખમય બનાવનારાં મુખ્ય સાધનો હોઈ આત્મા સીગ્નલનું કામ કરે છે. ખોટું કામ કરતાં માણસને તેનો આત્મા ડંખે છે, ભયનું સૂચન કરે છે.

મનથી, વાચાથી અને કર્મથી શુદ્ધ રહેવું એ આપણા જીવનને સુખમય બનાવનારા મુખ્ય માર્ગો છે. તે માર્ગે ગતિ કરી ઇશ્વરે સરજેલાં અન્ય પ્રાણીઓપર દયા કરી તેમને સુખ આપવું, એ મનુષ્ય-જીવનનો મુખ્ય હેતુ છે. સુખમય જીવનનો એજ મુદ્રાલેખ હોવો જોઇએ કેઃ—

ભલાં થઇ ભલું કરવું.

સ્પિરિચ્યુએલિઝમ.

(લેખક-તંત્રી.)

(અનુસંધાન ત્રીજા વર્ષના પૃષ્ઠ ૧૯૪ થી.)

આ વિદ્યા સંબંધી આ માસિકમાં કેટલીક વખત લખવામાં આવ્યું છે. આપણાં આર્યશાસ્ત્રોએ પણ પ્રેતયોનિ માનેલી છે. પશ્ચિમના કહેવાતા સુધારાની શરૂઆતમાં ભૂત નિબંધ જેવા કેટલાક ગ્રંથો આ વાતની સત્યતાને ના સાબિત કરવા રચાયા અને વગર સમજના તથા બિનઅનુભવી લોકો એવા ગ્રંથો વાંચી આપણાં આર્યશાસ્ત્રમાં બતાવેલી પ્રેતયોનિનો ઇનકાર કરવા લાગ્યા; પરંતુ "સાચને કદી ન લાગે આંચ" એ કથાનાનુસાર સ્પિરિચ્યુએલીઝમ વિદ્યા (પ્રેતાવાહન વિદ્યા) ની સત્યતા માટે યૂરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાનો શોધ કરવા લાગ્યા અને પરિણામે એ વાત સત્ય જણાયાથી દેશેદેશમાં સંખ્યાબંધ મંડળોની સ્થાપના થઇ અને ઠામ ઠામ આ વિષયની ચર્ચા થવા લાગી. આખરે આ બાબતની તપાસ કરવા માટે સમર્થ અને શોધક વિદ્વાનોનું એક કમીશન નીમાયું. તે કમીશને આવાં મંડળોની મુલાકાત લીધી અને સ્પિરિચ્યુએલીઝમના પ્રયોગો પોતાની રૂબરૂ કરાવી તેવા સરકલમાં આવતા મરણ પામેલા માણસોના આત્મા સાથે વાતચિત કરી ખાત્રી કરી એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેવા આત્માઓએ અદ્દભુત કાર્ય પોતે કરી બતાવ્યાં. કમીશને એકંદર તપાસનો રીપોર્ટ કર્યો છે અને તેમાં પ્રેતાવાહન વિદ્યાની સત્યતા જાહેર કરી છે. સાંપ્રત કાળમાં પણ એ દેશોમાં હજુ સ્પિરિટ સરકલોમાં મરણ પામેલા આત્માઓને બોલાવવામાં આવે છે અને તેમની સાથે વાતચિત કરવામાં આવે છે. તેઓના ઓયોગ્રાફ (ફોટોગ્રાફ) લેવાય છે. આપણા દેશમાં આવાં સરકલો ભરવા રિવાજ નથી, તેથી આપણને આવી વાતો આશ્ચર્યયુક્ત અને ખોટી લાગે છે; પરંતુ કેટલાંક મનુષ્યના શરીરમાં મરણ પામેલા મનુષ્યના આત્માઓ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેઓ પોતાનું પરાક્રમ બતાવે છે. મરનાર મનુષ્યના આત્માને દેવલોકમાંથી આ પ્રમાણે આ ભૂમિકા ઉપર બોલાવવાથી તે આત્માને પ્રકૃતીકરણમાં આગળ વધવામાં હરકત આવે છે. આ કારણથી આપણા પૂર્વજોએ આ વિદ્યાને હલકી માનેલી છે.

ચંદ્રપ્રકાશ માસિકના સાતમા વોલ્યુમના ત્રીજા અંકમાં પૃષ્ઠ ૫૦ ઉપર સૌ. કનુ બહેને ગેબી મદદ નામનો એક લેખ લખેલો પ્રસિદ્ધ થયો છે. તેમાં તેમને એક મહાત્માએ બતાવેલી રીતે વર્તન કરવાથી તે પોતાની મરણ પામેલી પુત્રીઓને ફરી મળી શક્યાં હતાં તેમજ તેમની સાથે વાતચિત પણ કરી શક્યાં હતાં. તેમણે તા. ૧૦ મે સને ૧૯૧૦ તથા તા. ૧૪ મે સને ૧૯૧૦ ના પોતાની નોંધપોથીના ઉતારા એ લેખમાં દાખલ કરેલા છે. તેમાં લખેલી હકીકતને સત્ય માનવા શંકા લેવા જેવું નથી.

જેવી રીતે પ્રબલ ઇચ્છાશક્તિથી મરણ પામેલાના આત્માનું આકર્ષણ થાય છે તેજ પ્રમાણે દેવતાઓનું પણ આકર્ષણ થાય છે. આવા દેખાવને સાંપ્રત કાળના બિનઅનુભવી સુધારકો ડીલ્યુઝન અથવા મનોવિકારથી આવા દેખાવ દેખાય છે એમ કહેશે, પરંતુ તેમ કહેવાથી તેની સત્યતાને હાનિ પહોંચતી નથી.

મહારાજ શ્રી ઋષિરાજજી વરસોડાવાળા એમનો મુકામ સંવત ૧૯૬૦ની સાલમાં વીસનગર થયો હતો, તે વખતે તેમની સાથે તેમના પુત્ર અમીધરપ્રસાદજી પણ સાથેજ હતા. અમીધરપ્રસાદજીને મેસમેરીઝમ વિદ્યા શીખવાની પ્રબળ ઇચ્છા હોવાથી તેઓ મારી પાસે આવ્યા હતા અને મેં તેમને એ વિદ્યાથી સંપૂર્ણ વાકેફ કર્યા હતા. મિતિ ચૈત્ર સુદ ૧૧ સંવત ૧૯૬૦, તા. ૨૭ માર્ચ સન ૧૯૦૪ના રોજ અમીધરપ્રસાદજીએ વીસનગરમાં માણેકચંદની વાડીમાં વડનગરના બાળમુકુંદ ગિરધરલાલ ઉપર મારા સાનિધ્ય કર્યો હતો અને તે મેસમેરાઇઝ થયો હતો. ચૈત્ર વદી ૫ મંગળવાર સંવત ૧૯૬૦, તા. ૫ એપ્રીલ સન ૧૯૦૪ ના રોજ વીસનગરમાં શિવશંકરભાઈની ધર્મશાળામાં એજ ગૃહસ્થ ઉપર તેમણે પ્રયોગ કરેલો અને તે પ્રયોગ વખતે દરદીનું માથું એક ખુરશીની કોર ઉપર એક ઇંચ મૂક્યું હતું. અને સામેની ખુરશી ઉપર પગની પાનીઓ એક ઇંચ મૂકી હતી. તેના શરીરનો વચ્ચેનો ભાગ આધાર વગરનો અદ્ધર છતાં પ્રયોગથી તેનું અંગ જડ કરવાથી તેનું શરીર નમ્યું નહોતું. આ પછી અમીધરજી મહારાજે આ પ્રયોગ કરવાનું શરૂ રાખેલું અને મારી સલાહ મુજબ વરસોડા મુકામે એક દરજીના બાર વર્ષના છોકરાને મેસમેરાઈઝ કર્યા પછી બે જણ પાસે ઉંચો કરાવી તળે ગોદડાં પથરાવ્યાં અને તેનું શરીર રૂ માફક હલકું થઇ હવામાં તરે એવો સંકલ્પ કરી તેના શરીર નીચે હાથ ફેરવી બંને માણસોને છોડી દેવા કહ્યું, તેમણે તેને છોડી દીધો તો જમીન તરફ થોડો નીચે આવતાં ફરી પાછો હતો તે સ્થળે દશ પંદર મીનીટ અદ્ધર રહ્યો હતો. એમ અમિધરજીનું કહેવું છે. પછી ફરી બે માણસ પાસે તેને ટેકો અપાવી પૂર્વસ્થિતિમાં આણ્યો હતો. આ પ્રયોગો તેમને ખરા માલુમ પડયાથી તેમની ઇચ્છા સ્પિરિચ્યુએલીઝમ વિદ્યા સંબંધી પ્રયોગ કરી જોવાની થયાથી મેં તેમને સ્પિરિટ સરકલ ભરવા સંબંધીની તમામ માહીતી આપી અને તેમણે સરકલો ભરી જોતાં તે વાતની સત્યતા માલુમ પડી હતી. અમીધરપ્રસાદજીએ મને એક વખત પુછેલું કે આ પ્રમાણે સરકલમાં દેવતાનું આવાહન થઇ શકે કે નહિ? મેં કહ્યું તેમ પણ થઇ શકે તેથી તેઓ ડાકોર ગયા. ત્યાં તેમણે સરકલ ભર્યું અને સરકલના નિયમ મુજબ ગાયન થઈ એકાગ્રતા થયા પછી સરકલના માણસોએ હનુમાનને મંડળમાં આવવા દૃઢ ભાવના કરી અને એક માણસના શરીરમાં હનુમાનનો પ્રવેશ થયાથી તે સરકલમાં કુદવા લાગ્યો અને એટલી બધી ધમાધમ થઈ કે અમીધરપ્રસાદજી અને સરકલના મેમ્બરો ગભરાઈ ગયા અને કેટલીક પ્રાર્થના થયા પછી તે શાન્ત થયા. આ હકીકત પણ વાચક વર્ગને આશ્ચર્યયુક્ત લાગશે.

દ્રઢ સંકલ્પ અને પ્રબળ ઇચ્છાથી દેવતાઓનું પણ આવાહન થાય છે એ સંબંધી મને જે અનુભવ થયેા છે તે સંબંધી મેં શ્રીબાલા સ્તવન અને દૈવી અદ્ભુત ચમત્કારના પુસ્તકમાં લખેલું છે, અને તેમાં મારી દરરોજની નોંધ પોથીમાંથી ઉતારા દાખલ કરેલા છે તે એ વાતની સત્યતા માટે આ સ્થળે દાખલ કર્યા છે. એ ઉતારા દાખલ કરવાનું કારણ હું મેાટા જ્ઞાની, નિપુણ કે મહાત્મા છું એ બતાવવાનેા હેતુ નથી, માત્ર આપણા ઇષ્ટ તરફ દ્રઢ ભક્તિ ભાવ રાખવાથી આપણને ઐહિક અને પારમાર્થિક સુખેા પ્રાપ્ત થાય છે અને આપણા નાસ્તિક વિચારેા બદલાઇ જાય છે.

તા. ૧૮ ફેબ્રુઆરી સન ૧૯૦૦. મહા વદી ૪ રવિવાર સંવત ૧૯૫૬.

વિચાર નેાંધપેાથીમાંથી ઉતારેા "આજ રેાજ સવારના પાંચ વાગતાના અરસામાં જે વખતે રાત્રિનેા સમય હતેા એટલે પ્રાતઃકાળ થવા આવ્યેા હતેા; પરંતુ આકાશમાં જથ્થાબંધ તારાએા ઝળકી રહ્યા હતા. આજ રેાજ માજીનાં ચેાઘડીયાંના વર્ષાસન બદલ મારે લીમડી જવાનું હતું અને તે કારણથી મેં બાળારામને તાકીદ કર્યાથી તેમણે રાત્રિના ત્રણ વાગતાં ઉઠી માતાજીની પૂજા વગેરેનું કામ કર્યું હતું. જેથી ઘેરથી બાલુને તથા રસેાઇયા દયાશંકર નરસીરામને ગાંસડી પેાટલી સાથે સ્ટેશનપર વિદાય કરી હું પરમ કૃપાળુ બાલા ત્રિપુરાનાં દર્શન કરી રજા લેવા માટે તેના દરબારમાં ઘણા ઉત્સાહ સાથે ગયેા હતેા. મારા સાથે બીજું કેાઈ નહેાતું, માંજી પાસે ગયા પછી બાળારામે માજી આગળ નૈવેદ્ય મૂક્યું હતું; અને તેએા જ્યારે શ્રી શંકરની આરતી વગેરે કરવા લાગ્યા તે વખતે હું માજીના સાનિધ્ય એકલેા ઉભેા હતેા. ચેાઘડીયાંવાળાએ ચેાઘડીયાં શરૂ કર્યાં હતાં અને મેં પ્રેમપૂર્વક "આરેાગેા બહુચરાજી મારી માય, જેમ જન ત્હારા સુખિયા થાય મા." ॥૧॥ એ થાળ ગાઈ હતી. તે વખતની એકાગ્રતા એટલી બધી ઉત્સાહપૂર્વક હતી કે સ્તુતિ કરતી વખતે શ્રી બાલાની મૂર્ત્તિ મને ચમત્કારિક માલુમ પડવા લાગી હતી. ગેાખ ઉપર કંઇ વિચિત્ર તેજ એકદમ જણાવા લાગ્યું. અને એવી ભવ્ય તેજોમય મૂર્તિ જ્યારે મને જણાવા લાગી ત્યારે મારા રેામેરેામ ખડાં થયાં હતાં. મારી આંખેામાં એકદમ પ્રેમાશ્રુ આવી ગયાં હતાં. મેં ગદગદ કંઠે તેને પ્રેમપૂર્વક નામદાર લીમડી દરબારને એક પણ પુત્ર-સંતતી આપ, એમ તે વખત અર્જ કરી હતી. હું લખવામાં ભૂલતેા ન હેાઉં તેા આ વખતે મારૂં ચિત્ત ઠેકાણે જ હતું. મેં તેની ભવ્ય મૂર્તિ જોઈ એ વાત ખરી છે, પરંતુ તે મૂર્તિ જે હું રેાજ દર્શન કરૂં છું તેજ હતી; તેમાં વિચિત્ર દેખાવ મને દષ્ટિએ પડયેા હતેા. આવી મૂર્તિ તરફ લાગેલું ધ્યાન મારે ગાડીનેા વખત ઉપડવાનેા થવા આવ્યાથી છેાડી જવું પડયું હતું. તેના વિયેાગ વખતે મને અતિશય મન ઉપર અસર થઇ હતી. શ્રી માતાજીની મૂર્તિનાં આનંદમય દર્શન મને પ્રાતઃકાળમાં થયાથી આખેા દિવસ એ સંબંધીનાજ વિચાર આવ્યા હતા; અને પરમ આનંદમાં આજનેા દિવસ નિર્ગમન કર્યો હતેા. આજ રેાજ ખેરાળુથી અમદાવાદ જઈ ત્યાંથી મેલમાં નડીયાદ ગયેા હતેા. મુ. નડીયાદ."

મિતી મહા વદી ૧૩ મંગળવાર સંવત ૧૯૫૬ તા. ૨૭મી ફેબ્રુઆરી સન ૧૯૦૦

વિચાર નેાંધમાંથી ઉતારેા "આજરેાજ શિવરાત્રિનેા દિવસ હતેા. હું રાતના દશ વાગ્યાની ટ્રેનમાં વડનગરથી શ્રી હાટકેશ્વર મહાદેવનાં દર્શન કરી ખેરાળુ આવ્યેા હતેા. ઘેર સ્નાન કરી શ્રી મહાકાળેશ્વર મહાદેવનું અર્ધરાત્રિનું પૂજન કરવા બ્રાહ્મણને લઇ ઠાકરડા

બાલુ સાથે ગયો હતો. ત્યાં મહાપૂજન કરી લગભગ એક વાગતાં શ્રી બહુચરાજીના સ્થાનમાં આવી માજીનાં દર્શન કર્યાં હતાં, તથા શ્રી નર્મદેશ્વરનું પૂજન કર્યું હતું; પણ મેં જ્યારે માજીના સાનિધ્ય ઉભા રહી એકાગ્ર ધ્યાનથી માજીના આનંદના ગરબાની શરૂઆત કરી હતી તે વખતે બાળારામ તેમના ઘેર કંઇ કામ માટે ગયા હતા. બાલુ પણ દૂર બેઠેલો હતો. મને માજી સાથે સ્તુતિરૂપી વાતચીત કરવા એકાંત મળી હતી. અને ગરબો ઝડપથી બોલતાં તેના આનંદમય દીવ્ય સ્વરૂપ ઉપર તા. ૧૮-૨-૧૯૦૦ના રોજ માફક મને ફેરફાર માલુમ પડયો હતો, અને ગોખ ઉપર વિચિત્ર જાતનું તેજ જણાતું હતું. મારૂં હૃદય આ દેખાવ જોઈ એકદમ ભરાઇ જઈ ગરબો બોલતાં ગદ્‌ગદ્ કંઠ થઇ ગયો હતો, અને આંખમાં પ્રેમાશ્રુ આવી ગયાં હતાં. પણ દિલગીરી માત્ર એટલીજ થઇ કે આવા આનંદમય વખતમાં બાળારામ મારી પાસે આવી પહોંચ્યા હતા. મેં ધીમેથી મારા નેત્રનાં અશ્રુ લોહી નાંખ્યાં હતાં. આ વખતે ગરબો પણ પૂર્ણ થઇ જવા આવ્યો હતો. માજીનાં છેવટનાં દર્શન કરી રાત્રે ઘેર આવતાં મેં વળી ધર્મશાળાને મ્હોંઢેથી મારી વહાલી માતા ત્રિપુરાનાં દર્શન કર્યાં હતાં અને છેવટે તેનો વિયોગ સહન કરી આનંદના તરંગોમાં હું ઘેર આવી સુઇ ગયો હતો. મુકામ બેરાલુ."

મારા આખા જન્મમાં મેં માજીના ગોખ ઉપર આવો દેખાવ ત્રણ વખત જોયો છે. એક વખત બાલ્યાવસ્થામાં જોયો હતો, તે વખતે મારી ઉમર આશરે આઠ નવ વર્ષની હશે, અને તે દેખાવ ખરા બપોરની વખતે માજીના ગોખ સામે સ્તુતિ કરતાં જોયો હતો; પરંતુ તે સાલ અને તારીખ વારનો દાખલો મારી પાસે નથી, અને બીજા ઉપરના બે દેખાવ મેં જોએલા છે, તે દેખાવ વખતે મારૂં ચિત્ત ઠેકાણે હતું. મારાં નેત્રોમાં કંઇ પણ જાતનો વિકાર નહોતો, અને મેં જે રીતે જોયું છે તે રીતેજ અતિશયોક્તિ કર્યા વિના લખેલું છે. કારણ એ વાત પ્રસિદ્ધિમાં મુકવા મારો જરા પણ વિચાર નહોતો.

ભોજન કરવામાં રાખવી જોઇતી સાવચેતી.

(લેખક—મગનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી-મુંબઈ.)

ભોજન કરવાની પહેલાં અને પછી ઓછામાં ઓછી દશ મિનિટ કોઈ પણ પ્રકારનું શારીરિક કે માનસિક શ્રમનું કામ ન કરવું જોઇએ. તેમજ ભોજન કરતી વખતે શાંતિ રાખવી જોઇએ. ઘણાકોને ભોજન કરતી વખતે વાંચવાની કે લાંબા વિચારો કરવાની ટેવ પડેલી હોય છે; પણ તેમ કરવું અગ્નિમાંદ્યની ઉત્પત્તિ કરવા બરોબર છે. ભોજન કર્યા બાદ આપણામાંનાં ઘણાંક સુઇ જાય છે, અને ખાસી કલાક બે કલાકની ઉંઘ કાઢે છે! તે પણ અયોગ્ય છે. જો કે ભોજન કર્યા બાદ થોડી વિશ્રાંતિની જરૂર છે ખરી, પણ આવી રીતે કલાકો સુધી ઉંઘવું નુકશાનકારક છે. આપણામાંનાં ઘણાંક જમ્યા પછી તુરતજ પોતાને કામે દોડી જાય છે. અને છોકરાં ભણનારાંઓને પણ દશ વાગે નિશાળે જવાનું હોવાથી તેઓ સવારના 'લેસન' કરી તુરતજ જમવા બેસે છે અને તુરતજ નિશાળે દોડે છે, કે

જે સ્વાસ્થ્યના નિયમથી બિલકુલ ઉલટું છે. નિશાળનો સમય બે વિભાગમાં સવાર અને બપોર વિભક્ત થવો જોઇએ; કે જેથી વિદ્યાર્થીઓને સવારે જલદી ઉઠવાની ટેવ પડવા ઉપરાંત ભોજન અગાઉ અને ભોજન બાદ પૂર્ણ વિશ્રાંતિ મળી શકે. આપણી નોકરીનો સમય પણ તેવોજ બેહુદો છે. યુરોપીયન ઑફીસોનું અનુકરણ કરી આપણી દેશી ઑફીસનો ટાઇમ પણ ભોજન પછી તુરતનોજ–૧૦–૧૧ વાગ્યાનો રાખવામાં આવેલો છે; પણ આપણે જાણવું જોઇએ છે કે યુરોપીયનોએ તેઓએ પોતે રાખેલો 'ટાઇમ' બહુજ સગવડપૂરતો છે, કારણ કે તેઓ બપોરે ૧–૨ વાગે ભોજન કરે છે. માણસને સાધારણ રીતે ૧૨ વાગ્યે બરાબર ભૂખ લાગે છે તેથી આપણી ઑફીસો અને નિશાળોનો ટાઇમ કુદરતના કાયદાથી વિરૂદ્ધ છે. યુરોપીયનો સવારે નાસ્તો લે છે તેથી નાસ્તા બાદ ૪–૫ કલાકના જરૂરી અંતરાય પછી તેઓ ૧–૨ વાગ્યે જે ભોજન કરે છે તે યોગ્યજ છે. જમ્યા બાદ બીજું કંઇ ન કરતાં વાંચતા પડી રહેવું કે, વિચારો કરવા એ પણ વિશ્રાંતિ નથી. ભોજન બાદ એક વિદ્વાન ડૉક્ટર કહે છે કે, ડાબે પડખે સ્વસ્થ–કોઇ પણ પ્રકારના વિચારો ન કરતાં દશ પંદર મિનિટ સુધી પડી રહેવું જોઇએ, કે જેથી લોહીનું ફરવું, પાચનક્રિયાને મદદ કરી શકે.

જમતી વખતે ખુશી સાથે વાતચીત કરવી જોઇએ અને દરેક કોળીઆને બરાબર ચાવવો જોઇએ કે જેથી મોંમાંની લાળનો જેટલો ભાગ તે કોળીયામાં મળવો જોઇએ તેટલો મળી જાય; અને બરાબર ચાવેલો હોવાથી તે અન્નને પચાવવામાં પણ પાચનક્રિયાને મહેનત પડે નહિ.

ભોજન સાદું હોવું જોઇએ. ઘણા મરી મસાલાજ ખાવાથી પ્રકૃતિ ખરાબ થાય છે. તીખું વધારે ખાવાથી વધારે પાણી પીવાની જરૂર પડે છે અને વધારે પાણી પીવાથી પાચનક્રિયાને પોતાનું કામ કરવામાં વધારે મુશ્કેલી અને સમય લાગે છે. જમ્યા પછી બેએક કલાક પછી પાણી પીવું ઉચિત છે. હોજરીમાં જેટલું પાણી વધારે જાય તેટલી પાચનક્રિયાને અન્ન પચાવામાં વધુ મહેનત પડે. ઉપરાંત તીખા તમતમા મસાલા આયુષ્ય ઓછું કરી અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

દરેક માણસે ભોજનમાં છાશનો જરૂર ઉપયોગ કરવો ઘટે છે; કારણ કે તેના જેવી પાચનક્રિયાને ઉપયોગી અને સસ્તી એક પણ ચીજ નથી. છાશ બજારની નહિ પણ ઘેર જમાવેલા દહીંનીજ હોવી જોઇએ, એ ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે.

વારંવાર ખાવાની ટેવથી હોજરીપર બોજો પડે છે અને તેની શક્તિ ક્ષીણ થઇ જાય છે. એક વખત ખાધા પછી ઓછામાં ઓછા ચાર પાંચ કલાકના અંતરે ખાવું જોઇએ.

નિયમ વિના ન કરો કદી, કોઇ પણ કામ હમેશ;
નહીં તો નડશે નવનવી, વ્યાધિ આધિ વિશેષ. ૧

કુદરતનો છે કાયદો, નિયમિત નિશ્ચય ભ્રાત;
થાય અનિયમિત તે થકી, બગડે છે બધી વાત. ૨

ધારી લ્યો એ ધ્યાનમાં, તો સુખ મળે સદાય;
જરૂર વૈદ્યની ન રહે, આનંદ આનંદ થાય. ૩

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે?

(લેખક—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૧૨ થી ચાલુ.)

પ્રુશીયાના બ્રૅડેનબર્ગ પ્રગણામાં આવેલા ઑરેનીનબર્ગનું ' ફળ પકવનાર સંસ્થાનનું નંદનવન (The Fruit-Culture Colony *Eden* in Oranienburg) ઉપર લખેલી વાતનો બહુ અચ્છો અને ખરો પુરાવો પૂરો પાડે છે. ત્યાં, માત્ર થોડાંજ વર્ષના અરસામાં, હવા પાણીના અત્યંત પ્રતિકૂળ સંજોગો વચ્ચે રહીને માત્ર થોડાક બુદ્ધિમાન અને ખંતીલા માણસોએ એક રેતાળ રણને સુધારીને એક કિમતી ફળવાડીઓની જમીન બનાવી દીધી છે. આ સંસ્થાનમાં રહેનારાં સર્વ કુટુંબો તો ખચીતજ ફળાહાર કરીને જ રહે છે, અને પોતાની મેળે પોતાની વાડીઓમાં પકવેલ ફળમેવો ઈત્યાદિથી પોતાનાં કુટુંબોનું સારી રીતે પોષણ કરી શકે છે, એટલું જ નહિ પણ ફળફળાદિનો પાક એટલો વધારે ઉતરે છે કે આ સંસ્થાનના રહેવાસીઓ પોતાને જરૂર કરતાં વધારેનાં ફળો બર્લિન શહેરમાં મોટા જત્થામાં વેચવા માટે મોકલે છે. શરીરને નિસત્વ કરી નાંખનાર મોટાં શહેરની જીંદગીથી જેઓ શરીરે અને મને અત્યંત અશક્ત થઇ ગયા હતા તેવા ઘણા લોકો આ સંસ્થાનમાં જઇને વસ્યા પછી ત્યાં ચોખ્ખી, બળપ્રદ હવા અને આનંદદાયક આસપાસના દેખાવોમાં રહીને ફળફળાદિક ઉછેરવાનો ઉપયોગી અને આરોગ્યપ્રદ ધંધો કરવાથી થોડાજ વખતમાં સાજા સર્વ મનુષ્યો——સ્ત્રીઓ, પુરુષો અને બાળકો——ઉચ્ચ પ્રકારની તંદુરસ્તી અને સ્વતંત્રતા ભોગવે છે.

આરોગ્ય અને આનંદની પ્રાપ્તિને માટે બાગ અને વાડીઓ એ મનુષ્ય માટે સર્વોત્તમ આદર્શ છે, કૃત્રિમતાનું કાળું વાદળ જેના અંતઃકરણ ઉપર ફરી વળ્યું ન હોય તેવા દરેક મરદને એવી અસ્ખલિત ઇચ્છા થયા કરે છે કે ક્યારે હું થોડી જમીન લેઇને તેમાં ફળફળાદિકનાં ઝાડ ઉછેરૂં કે જે આનંદથી ફાલી, ફૂલ કે મોરથી સુવાસિત અને સુશોભિત બની, મીઠાં અને મનોહર ફળોથી શરીર અને મનને એકી વખતે તૃપ્તિ આપ્યા કરે! મનુષ્ય જ્યારે ઝાકળથી ભીંજાયલા લીલા ઘાસના નરમ ગાલીચાવાળી જમીનપર ચાલતો હોય છે, અગર પાકવા આવેલાં અનાજનાં ખેતરો પવનના ઝપાટાથી સમુદ્રના જળની પેઠે ઉછાળા મારતાં જોતો હોય છે, અગર તરેહવાર રંગ બેરંગી સુવાસિત પુષ્પોની વાટિકામાં વિચરતો હોય છે, અથવા તો રસ અને સ્વાદથી ઉભરાઇ જતાં અનેક પ્રકારનાં ફળોથી લચી રહેલાં નીચાં ઉંચાં વૃક્ષો, છોડવાઓ અને વેલીઓમાં ફરતે ફરતે રૂચિ પ્રમાણે કોઇ કોઇ ફળને ચાખતો હોય છે, ત્યારે જમાનાઓ પૂર્વે પોતે એક વખત ભોગવેલા પણ પછીથી ભૂલી જવાએલા સ્વર્ગીય સુખાનુભવનું તેને કંઇક ઝાંખું પણ મીઠું સ્મરણ થઇ આવે છે. આમ બનવું એ તદન સ્વાભાવિક છે. પોતાની માતાના પુષ્ટ પયોધરોને વળગીને અમૃતરસનું પાન કરતા એક નિર્દોષ બાળકની માફક પોતાનાં મૂળ ભૂમિના છેક ભિતરના ભાગમાં મોકલીને પોતાના પોષણ માટે રસને ચુસી લેતાં, અને તેજ વખતે તેની પ્રેમાળ માતાનાં

અર્ધ ભીનાં નેત્રમાંથી ઝરતા પ્રેમ અને જીવન પ્રવાહને ઝીલવા જેમ બાળક પોતાના હાથ તે તરફ ઉંચા નીચા કરે છે તે પ્રમાણે સૂર્ય ચંદ્રમાંથી સતત વરસ્યા કરતા જીવન પ્રવાહને ઝીલવા અસંખ્ય ડાળાં, ડાંખળીઓ, પાંદડાં, ફૂલ, મોર, ફળ વગેરે રૂપી હાથ અને નાજુક આંગળીઓ ઉંચી કરી રાખનાર, અને આ રીતે ઉપર અને નીચે તેમજ સર્વ તરફથી પોષણ અને જીવન બળને પામનાર વૃક્ષોથી ભરપૂર એવી વાડીઓ કયા જડ હૃદયને પણ આનંદમાં ગરકાવ કર્યા વગર રહેશે? અને આવાં વૃક્ષોના ફળથી કયા મનુષ્યની ક્ષુધા ઉત્તમ રીતે તૃપ્ત નહિ થાય?

ગમે તેમ થાય પણ માણસ જમીનને છોડશે નહિ, કારણ કે તે જાણે છે કે તેજ તેની પોષક છે, અને ખ્રિસ્તી દંતકથાઓમાં વર્ણવેલા ઍન્ટીયસ (Antaeus) પહેલવાનની પેઠે પોતાનામાં ખૂટી ગયેલું બળ પાછું મેળવવા માટે જમીનને અડકવાની અને તે પર ઉભા રહેવાની તેને હમેશ જરૂર જણાયા કરશે. એવો પણ વખત આવશે કે જ્યારે વિજ્ઞાન શાસ્ત્રની આગળ વધતી શોધો અને માણસ જાતના એકસંપીપણા અને હળીમળીને પરસ્પર મદદ કરવાના ગુણના બહુ વધારાને પરિણામે જમીન એટલી તો કેળવાઇને રસકસવાળી બની રહેશે કે દુનિયાંપરનાં સર્વે મનુષ્યોને જોઇએ તેટલો ફળફળાદિકનો ખોરાક તે પુરો પાડી શકશે. આવું થશે ત્યારે આખી દુનિયાંપર ખરા સુખ અને સંતોષનો સુરમ્ય સૂર્ય ઉગશે અને પ્રખર પ્રકાશના પ્રભાવ વડે દુઃખ, નિરાશા, નિરૂત્સાહ, રોગ, દોષ, દુકાળ, ચોરી, ખૂન, લડાઇ અને પાપાચરણોની ધુમસ તથા કાળો અંધકાર અનંત અવકાશના ઉંડાણમાં અદૃશ્ય થઇ જશે.

હવે આવનાર નવીન યુગનાં મનુષ્ય પોતાના જાતભાઇઓ અને પ્રાણીઓ ઉપર હકુમત ચલાવવાની નીચ સ્વાર્થવૃત્તિને તિલાંજલી આપી કુદરતના કાનુનોનો ઉંડો અભ્યાસ કરવા તરફ પોતાનું ધ્યાન લગાડશે. બનતાં ભીડથી ભરેલાં શહેરોને છોડીને તે છુટી છુટી વસ્તીવાળાં સુંદર નાનાં ગામડાંમાં નિવાસ કરશે. અને શરીરના સ્નાયુઓ અને પુટો (cells) નવીન રચાય તે માટે ખોરાકની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ કે તેથી પણ વધારે જરૂરની ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યપ્રકાશ સતત મળ્યા કરે તેની જાતનો ધંધો કરવાનું તે વધારે પસંદ કરશે.

કોઇ પણ ચિરસ્થાયી સુધારાનો પાયો સ્થૂળ શરીરની શુદ્ધિ અને દૃઢિકરણ ઉપર રચાવો જોઇએ, અને આ રીતે જો સ્થૂળ શરીરને વિશુદ્ધ અને તંદુરસ્ત બનાવવામાં આવે તો પછી માનસિક અને નૈતિક શક્તિઓ પણ સારી રીતે ખીલી નિકળે છે, અને આ રીતે છેક સાધારણ ઇચ્છાઓ, જુસ્સાઓ અને વિકારોથી માંડીને આરંભ કરેલો સુધારો આખા મનુષ્યને સર્વે બાબતમાં સુધારી દે છે.

હાલની આપણી સાંસારિક અને આર્થિક આદિ અધોગતિની સ્થિતિ સુધરતી જણાતી નથી તેનું કારણ પ્રજાનો મોટો ભાગ પોતાની ખરી ઉન્નતિ સાધવાનું કામ શી રીતે શરૂ કરવું તે સંબંધીના અજ્ઞાનમાંજ છે એજ છે. આપણા દેશની ઉન્નતિ થાય માટે દરેક જણે પ્રથમ પોતાનુંજ શરીર અને મન નિર્મળ તથા બળવાન બનાવવાનો ખંતથી પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આ કામ કોઇ એક દિવસનું નથી. પણ આ દિશામાં જેટલો વધારે પ્રયત્ન થશે તેટલો વિજય વહેલો મળશે એ વાત નક્કીજ છે.

ફળાહારનો નીતિ અને ધર્મ સાથેનો સંબંધ.

ઈ. સ. પૂર્વે ચોથા સૈકામાં મહાન ગ્રીક તત્વવેત્તા પ્લેટોએ સંવાદના રૂપમાં "પ્રજા સત્તાક રાજ્ય" ("The Republic") એ નામનું એક જાણીતું પુસ્તક લખ્યું છે. તેમાં એક નમુનેદાર શહેરનું વર્ણન કરતાં તે શહેરના લોકોને માત્ર ફળ, મેવા, શાકભાજી, કંદમૂળ અને અનાજનોજ ખોરાક ખાવાની ભલામણ મહાત્મા સોક્રેટીસ કરતા હોય એમ જણાવવામાં આવ્યું છે. આવો ખોરાક તો છેકજ સાદો અને માત્ર તાપસ લોકોનેજ લાયકનો છે, એવી શંકા કરનાર એક માણસને જવાબ આપતાં સોક્રેટીસે નીચે પ્રમાણે કહેલું જણાવવામાં આવે છે:—

"હવે મને લાગે છે કે, આપણે જે શહેરનું વર્ણન કરીએ છીએ તે શહેર એક નમુનેદાર હોય તો પછી તે શહેર સુખાકારીવાળું પણ હોવું જોઇએ. પરંતુ જો તમે કહેતા હો તો આપણે એક વિકારો અને જુસ્સાઓને વશ વર્તનાર એવા શહેરનો વિચાર કરીએ અને તેમ કરવામાં કાંઇ પણ અડચણ નથી. હવે આવો વિચાર કરીએ તો આપણને લાગે છે કે તેવા શહેરનાં કેટલાંક માણસો આગળ કહ્યા તેવા ખોરાક અને આચાર ધર્મથી સંતોષ પામશે નહિ, પણ તેમને તો વધારામાં કોચ, ખુરશીઓ, ટેબલો અને બીજો દરેક જાતનો સરસામાન તથા ફરનિચર, તેમજ સ્વાદિષ્ટ ભોજનો જોઇશે.............આથી પરિણામે આપણે ઉમેરવી જોઇતી વધારેની વસ્તુઓમાં ડુક્કર કે ભુંડને પાળનારા લોકોનો પણ સમાવેશ કરવો પડશે.——આવાં માણસોનું અગાઉ કલ્પેલા નમુનેદાર શહેરમાં તો નામ પણ નહોતું, પરંતુ આ બીજી તરેહના શહેરમાં તો અન્ય વસ્તુઓની સાથે આવા લોકોની પણ જરૂર પડશે. તેજ પ્રમાણે વળી જેમની (માંસ) ખાવાની ઇચ્છા હોય તેમને માટે અનેક જાતનાં પ્રાણીઓ પણ જોઇશે, નહિ વારૂ ?"

"ખચીત જોઇશેજ."

"અને અગાઉ કહેલા ખોરાક (ફળાહાર) ને બદલે આવો ખોરાક (માંસાહાર) વપરાય ત્યાં વૈદ્ય ડૉકટરોની પણ અગાઉ કરતાં ઘણાજ વધારે પ્રમાણમાં જરૂર પડશે, નહિ વારૂ ?

"હા, ખરેખર."

"ગામની આસપાસની સીમાડાની જમીન પણ જે આગળના દાખલામાં ત્યાંના વતનીઓના નિભાવને માટે પુરતી હતી, તે હવે બહુજ થોડી પડશે, અને તેટલી જમીનથી નિભાવ થશે નહિ. આમ ધારવું બરાબર છે ને ?

"બેશક."

"તો પછી ખેડાણ અને ઢોરચારાને માટે પુરતી જમીન મેળવવા માટે આપણા પાડોશીઓની જમીનનો કેટલોક ભાગ આપણે દબાવી બેસવો નહિ પડે ? અને અન્ય પક્ષે તે લોકો પણ જો પોતાની જરૂરીઆતોને હદ બહાર વધવા દેઇને દ્રવ્ય લોભના અનંત સમુદ્રમાં ઝંપલાવશે તો પછી તેઓ પણ આપણી જમીન પચાવી પાડવા લાગશે; કેમ ખરૂં ને ?

"ખચીત તેમજ બને, સોક્રેટીસ."

"અને તે પછી, ગ્લૉકૉન, આપણે યુદ્ધમાં ઉતરવાનું પગલું ભરવું પડશે;- તે વગર બીજો શો ઉપાય ?

"ખરેખર તમે કહો છો તેમ બીજો માર્ગ નથી."

એ બહુજ જાણવા જેવી વાત છે કે, બે હજાર કરતાં પણ વધારે વર્ષ અગાઉ થઇ ગયેલા સોક્રેટીસ જેવા એક મહાન પુરૂષે લડાઇઓ, કાપાકાપી, ખૂન, રોગો, અને મનુષ્ય જાતનાં બીજાં બધાં દુઃખોનું મૂળ ઘોર પાપરૂપ માંસાહારજ હોવાની વાત શોધી કાઢી હતી. અને તેમ છતાં દારૂ વગેરેનાં વ્યસનો, રંડીબાજી અને બીજા દુરાચારોનું મૂળ કારણ નિંદ્ય પ્રકારનો આહાર અને કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધનાં આચરણ છે, તેમજ મનુષ્ય જાતને હરહમેશ ચોંકાવ્યા કરનાર અતિ ઘોર ગુન્હાઓ, આસુરી આચરણો, અને નીતિભ્રષ્ટતાનું મૂળ મથક અને કારણ જાનવરોનાં કતલખાનાં છે, એ વાત કેટલા થોડા માણસો હજુ બરાબર રીતે સમજે છે! પરંતુ એ વાત નક્કી છે કે સ્વસુધારણાનો ઉત્તમ ઉપાય, જે ખોરાક અને આચારવિચારની બાબતમાં કુદરતના નિયમોને અનુસરવું તે છે, તેને ગ્રહણ કર્યા પછી કોઈ પણ માણસ દારૂડિયો કે દુરાચારણી રહી શકતોજ નથી. પરંતુ કુસંગ, ખરાબ કેળવણી કે અજ્ઞાનના ભોગ થઇ પડેલ આવા દારૂડિયા કે દુરાચારી લોકોને સુધારવાનો ખરો રસ્તો પકડવાને બદલે તેમને કેદખાનામાં પુરી હાલમાં જનસમાજ કે રાજ્યસત્તા તેમના પર વેર લે છે. જેને લીધે તેઓ સુધરવાને બદલે ઉલટા પોતાના દુરાચારમાં દૃઢ થતા જાય છે, અને સુધરવાને બદલે ઉલટા વધારે બગડે છે. દારૂ અને તાડીનાં અનેક પીઠાં તથા દુકાનો, કેદખાનાં અને ફાંસીનાં લાકડાં તથા મોટાં મોટાં કસાઇખાનાં જે વર્તમાન કાળના "ઉજ્વલ" સુધારા (?) નાં ભયંકર ચિન્હો છે, તેને લીધે દિવસે દિવસે મનુષ્ય જાત વધારે ને વધારે અનીતિમાન અને દુરાચારી બનતી જાય તો તેમાં શું નવાઇ?

વર્તમાનકાળમાં મનુષ્યોમાં વિષયવાસનાઓ અને કામેચ્છા અતિ વિપરીત અને વિકારી ભાવને પામી છે, અને તેના પરિણામે જે ભયંકર વ્યાધિઓના અસહ્ય તાપમાં પ્રજાને રિબાવું પડે છે, એ સર્વનું કારણ પણ અયોગ્ય ખાનપાન અને કુદરત વિરૂદ્ધનું વર્તનજ છે. નીતિ સંબંધીનાં પુસ્તકો અને ભાષણો ઘણાં થયે જાય છે પરંતુ તેનું જોઇયે તેવું સારૂં પરિણામ આવેલું જણાતું નથી. જેમ એક ઘરમાં દારૂખાનાનો મોટો જથ્થો અને તેની પાસે ઘાસની ગંજીઓ તથા દેવતા રાખવામાં આવ્યો હોય, અને પછી તે ઘરમાં આગ ન લાગે તેની ખાસ સંભાળ રાખવા ઉપદેશો અને ભાષણો આપવામાં આવે તો તેવાં ભાષણો અને ઉપદેશોથી જેટલો થોડો લાભ થવા સંભવ છે, તેટલોજ લાભ નીતિ સંબંધીનાં પુસ્તકો અને ભાષણોથી થઇ શકે. સર્વ ઇંદ્રિયો અને કામેચ્છાને બહુજ ઉશ્કેરી મૂકે તેવાં ખાનપાનનો ઉપયોગ ચાલુ રહેશે, અને તે ઉપરાંત કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ આળસુ અને મોજશોખની જીંદગી ગાળવામાં આવશે ત્યાં સુધી યુવાન સ્ત્રી પુરૂષોમાં અનીતિ અને તેને લીધે ઉત્પન્ન થતા ભયંકર રોગોનો દેશમાં વધારો થયાજ કરશે. અને આવી વિકારી, વિષયી કે રોગી જીંદગી ભોગવનાર માતાપિતાનાં સંતાનો બિચારાં જન્મથીજ રોગી, દુઃખી, નિઃસત્વ પાકે છે.

દરેક બાળકને ઉત્તમ પ્રકારે જન્મ પામવાનો, એટલે કે, પોતાનાં માબાપ શરીર અને મનની શક્તિઓનો જેટલો સારામાં સારો વારસો આપી શકવા સમર્થ હોય, તેટલો સારો વારસો મેળવવાનો તેમનો પવિત્ર હક છે. કેળવાયલાં અને સમજુ મનુષ્યોમાં આ વાત વધારેને વધારે જાણીતી થવાની જરૂર છે. બાળકના જન્મ પહેલાં તેના ચારિત્ર્ય કે સદ્વર્તનનો

પાયો રચાવા માંડવો જોઇએ, અને આ માટે જે સ્ત્રી પુરૂષો પોતાનું જીવન અને નામ પોતાથી ઉત્પન્ન થનાર સંતતિની મારફત કાયમ રાખવા માગતા હોય તેઓએ પોતાની જાતની સ્વસુધારણા કરી સદાચરણી બનવું જોઇએ, અને આ હેતુ પાર પાડવા માટે ફળાહાર એક ઉત્તમ સાધન છે.

કેળવાયલી સ્ત્રીઓ હવે સમાન હક અને સ્વતંત્રતા માટે માગણી કરવા લાગી છે. પરંતુ હક મેળવવાના આવેશમાં તેઓ પોતાની ખરી પવિત્ર ફરજો વિસરી જાય છે. તેમજ ખરી સ્વતંત્રતા માટે આપણે બહાર દુનિયાંમાં ફાંફાં મારવાનાં નથી પણ પોતાના આત્મામાંજ તેની ખોળ કરવાની છે. તરેહ તરેહનાં કૃત્રિમ રીતે સ્વાદિષ્ટ કરેલાં ભોજનો તૈયાર કરવામાં, રાત્રે કે દિવસે જેટલું બને તેટલું ખૂબ ઉંઘવામાં, નિંદા કુથલી કે ખાલી ગપ્પાં સપ્પાંમાં, લુગડાં ઘરેણાંની બહારની ટાપટીપ કરવામાં કે વિકારમય વાર્તાઓ, નવલકથાઓ અથવા કવિતાઓ વાંચવામાં, અને કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરી તરેહ તરેહના વ્યાધિઓથી પ્રજળ્યા કરવામાં જ્યાં સુધી સ્ત્રી જાતિ મશગુલ છે ત્યાં સુધી બહારની સ્વતંત્રતા તેમને કાંઇજ ખરો લાભ આપી શકે તેમ નથી. આહારવિહાર અને આચાર સંબંધીના આરોગ્ય શાસ્ત્રના કુદરતી પવિત્ર નિયમોનો અભ્યાસ કરી તે પ્રમાણે ચાલવામાં આવે ત્યારેજ ખરેખરી સ્વતંત્રતા મળી શકે છે.

માણસોને ગુંચવી અને થકવી નાંખે તેવી પરસ્પર સ્પર્ધા જીવનાવશ્યક સાધનો મેળવવા માટે દુનિયામાં ચાલી રહી છે, તેવા સમયમાં દરેક માણસે પોતાનો નિભાવ કરતાં શીખવું જોઇએ. અને તે માટે પોતાના શરીર તથા મનની સર્વ શક્તિઓ સંપૂર્ણ રીતે ખીલી નિકળે, અને પોતાની જાતને તેમજ અન્ય સર્વને સુખદાયક થઇ પડે તેવું ઉપયોગી જ્ઞાન અને દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવાય તેવા ઉપાય દરેક માણસે જાણવા અને આચારમાં મૂકવા જોઇએ. શરીરની રચના અને દરેક અવયવનાં ગુણ-ધર્મ-ક્રિયા સંબંધી તથા તે દરેકને તંદુરસ્ત અને બળવાન બનાવવા સંબંધીની વિદ્યાનાં મૂળતત્ત્વો શાળાઓમાં દરેક વિદ્યાર્થિને શિખવવાં જોઇએ, કારણ કે જેમ આગગાડીના એન્જીનની રચના અને ક્રિયાથી કેવળ અજ્ઞાન એક ગામડીઓ તે એન્જીનને યોગ્ય રીતે સંભાળી કે વાપરી શકતો નથી પણ ઉલટા મહાન અનર્થો કરી મૂકે છે, તેજ પ્રમાણે પોતાના શરીર યંત્રના બંધારણ અને ક્રિયાઓથી અજાણ એવાં મનુષ્યો પોતાની જાતપર તેમજ પોતાનાં કુટુંબીઓ અને સંતતિપર મોટી વિપત્તિઓ લાવી નાંખે છે. બહુજ દિલગીરીની વાત છે કે, મોટી ઉમ્મરે વ્યવહાર કે પરમાર્થમાં બહુજ થોડા કામમાં આવે તેવા અનેક વિષયોના ખિચડાથી વિદ્યાર્થિઓનાં મગજ નિશાળ અને કૉલેજોમાં ભરવામાં આવે છે. પણ શરીર તથા મનને નિરોગ અને બળવાન બનાવવાના મહાન શાસ્ત્ર વિષે તેમને લગભગ કંઇજ ભણાવવામાં આવતું નથી.

તંદુરસ્તી અને નીતિનું કોઇ વધારે ચઢીયાતું ધોરણ પ્રજા સન્મુખ ખડું કરવાની હાલમાં બહુ જરૂર છે. ઇશ્વરી ધારણા અને કુદરતની વ્યવસ્થા એવી જણાય છે કે દરેક મનુષ્ય પૃથ્વિપર ઓછામાં ઓછું સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે; પચાસ વર્ષ સુધી તો શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ ઉત્તરોત્તર વધતીજ જાય; અને ત્યાર પછી કંઇ નહિ તો બીજાં વીસ વર્ષ સુધી તે શક્તિઓ જેવી ને તેવી કાયમ રહે. પરંતુ શરીરે અને મને સશક્ત એવાં શીત્તેર વર્ષની વયનાં મનુષ્યો હવે ખોળ્યાં જડતાં નથી. પરંતુ ફરીથી જ્યારે મનુષ્યો આરોગ્-

શાસ્ત્રના ખરા સિદ્ધાંતો પ્રમાણે ચાલવા માંડશે ત્યારે તેવું કે સો વરસની ઉંમરે પણ તાકાત ધરાવનાર મનુષ્યો જોવામાં આવશે.

ભવિષ્યમાં આવનાર અતિ સુખકર "સુવર્ણયુગ" (Golden Age) થી હજુ આપણે ઘણાજ દૂર છીએ, અને હાલની સ્થિતિ જોતાં તો એમ જણાય છે કે હાલની મનુષ્ય પ્રજા જંગલી હાલતમાંથી હજુ પુરી બહાર પણ નિકળી રહી નથી. કારણ કે આગળ વધેલા અને સુધરેલા ગણાતા આ વીસમા સૈકાની શરૂઆતમાંજ બે ભયંકર ખૂનખાર મહાન યુદ્ધોમાં હજારો મનુષ્યોનાં રક્ત રેડાયાં છે. ધર્મ, નીતિ, અને ન્યાયના જરા ઉચ્ચતર દૃષ્ટિબિંદુથી વિચારીએ તો આ બન્ને યુદ્ધોમાં હજારો મનુષ્યોને કપાઇ મરવાની, અને તે રીતે દુનિયાં સમક્ષ બહુજ નુકશાનકારક અને આસુરી વૃત્તિઓને વધારનાર પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટાંતો રજુ કરવાની જરૂર હોવાનું બિલકુલ જણાતું નથી. એક બીજા વચ્ચે ઉઠેલા વાંધા અને ટંટા પતાવવા માટે જ્યાં સુધી મનુષ્ય જાતને તરવારો, બંદુકો, તોપો, ટોરપીડો, અને લડાયક બારકસોની મદદ લેવી પડે છે ત્યાં સુધી મનુષ્ય જાત જંગલી પશુઓ કરતાં પણ હલકી પાયરી પર પોતાને લાવી મૂકે છે. કારણ રાની પશુઓ પણ બિચારાં પોતાના જાતભાઇઓનો નાશ કરતાં નથી. પરંતુ મનુષ્યો તો મનુષ્યોનીજ ક્રુરપણે કતલ કરવામાં મ્હોટાઇ માની લે છે. મનુષ્યે સર્વે કોઇની જીંદગીને—મનુષ્ય તેમજ પ્રાણીઓની જીંદગીને—પવિત્ર ગણતાં શીખવું જોઇએ, અને કતલ કરવાના નીચ શોખની ખાતર કે બીજા કોઇ હલકા સ્વાર્થની ખાતર બીજાં જીવતાં મનુષ્ય કે પ્રાણીઓની કિંમતી જીંદગીનો નાશ કરવાનો કોઇને કશોજ હક નથી. પોતાનાથી વધારે બળવાન અને ચઢીયાતાઓ તરફ તો સર્વ કોઇ નાછુટકે મમતા, માન, અને પ્રીતિપૂર્વક વર્તે છે. પરંતુ પોતાના કરતાં વધારે નિર્બળ અને ઉતરતાં મનુષ્ય તથા પ્રાણીઓ તરફ આપણે જે વર્તન ચલાવીએ તે ઉપરથી આપણા સારા ખોટા સ્વભાવ અને આચરણની ખરેખરી પરીક્ષા થઇ શકે છે. માટે સમગ્ર મનુષ્ય જાતનું ભલું ઇચ્છતાં હોય તેવાં સર્વે મનુષ્યોએ પરસ્પર વચ્ચેના વિરોધો કાઢી નાંખીને સર્વનાં બળ એકત્ર કરીને મનુષ્ય જાતની ઉન્નતિ સત્વર થાય તેવાં કામ કરવા માંડવાં જોઇએ, કે જેથી સત્ય, ન્યાય, બુદ્ધિ, સંપ, અને સર્વત્ર શાન્તિના નવા ઉજ્વલ યુગનો આરંભ થવાનો અવસર વહેલો આવે.

ખરૂં કહીએ તો આવા નવીન યુગના પ્રભાતનો સૂર્ય ઉદય પણ પામવા લાગ્યો છે. ઉચ્ચ પ્રકારના જીવનનાં શિખર ઉપર રહી જેઓ ભવિષ્યમાં દૃષ્ટિ કરે છે તેઓની નજરે બહુ રમણિય દેખાવ આવે છે; અને તેવા બાલસૂર્યનાં ઉજ્વલ, સોનેરી, વિદ્યુન્મય કિરણોથી ઉપજતા સાનંદ આશ્ચર્યથી તેઓ કંપી ઉઠે છે. અજ્ઞાન અને વિષયવાસનાની ઉંડી અંધારી ખીણોમાં વસનારા લોકો હજુ આ ઉગતા સૂર્યની ઝાંખી કરી શકતા નથી. આવા આપણા ભાઇઓને રોગ, દુઃખ અને નિરાશાથી ભરેલી અંધકારમય ખીણોમાંથી દોરીને આરોગ્ય, આનંદ અને સ્વાશ્રયનાં ઉન્નત ઉજ્વલ શિખરે આવો આપણે લેઇ જઇએ કે જેથી નવા અને સુભગ સૂર્યનાં દર્શન કરી તેઓ પોતાની ઉચ્ચ અભિલાષાઓને નવપલ્લવિત થએલી જોવા ભાગ્યશાળી બને.

અનુભવવા યોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક—ઉમર માનજી ચૌહાણ ગોંડલવાળા મુ. ધોરાજી)

૧. વા દૂર કરનાર તેલ—અજમાનાં ફૂલ ને મુરકકાપૂર (એક જાતનું કપુર) બન્ને સરખે ભાગે લઇ સ્ટૉપર બૉટલમાં ભરી મજબૂત બૂચ મારી તડકામાં બે દિવસ રાખવી ત્યાર પછી તે તેલમાં તેનાથી બમણું મીણનું તેલ ને કલોંજીરાનું તેલ મેળવી પછી વાથી થતા દર્દવાળી જગ્યાએ ખૂબ મસળવું ને જરા તડકે બેસવું જેથી થોડા રોજમાં વાનું દર્દ નાબુદ થાય છે.

૨. પ્રમેહનો ઇલાજ—(૧) હળદર ૫ તોલા લઇ ખાંડી તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી તેમાં જોઇએ તેટલો આંબળાંનો રસ તથા મધ મેળવી સાંજ સવાર ૧ તોલાભાર લેવું. (૨) દારૂહળદર, દેવદાર, ત્રિફળા, અને મોથ એઓનો ક્વાથ કરી મધ ને ગળોનો અંગરસ નાખી પાવો તેથી પ્રમેહ મટે છે.

૩. ધાતુવૃદ્ધિકર ઇલાજ—આંબળાં ૧૦ તોલા, તેને તેનાજ રસની એકભાવના આપવી, તથા લીંડીપીપર ૧૦ તોલા તેને આંબળાના રસની એકભાવના આપવી બન્ને ચૂર્ણને મેળવી તેમાંથી ૦। તોલાથી ૦॥ તોલો ચૂર્ણ મધ સાથે સવાર સાંજ ચાટવાથી ધાતુની વૃદ્ધિ થઇ યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઔષધ ખાઇ ઉપર ગરમ કરેલું દૂધ ૨૦ તોલા પીવું. આ ઔષધનું સેવન લાંબી મુદત જારી રાખવું. ઔષધ ખાવાની પ્રથમ શરૂઆતમાં એકાદ હલકો જુલાબ લેવો તેથી ઔષધ બરાબર ગુણ આપે છે.

૪. સોજાનો ઇલાજ—સાટોડી, દેવદાર, સરસવ, શુંઠ, અને સરગવાની છાલ, એ બધાંને છાશમાં વાટી સોજાવાળા ભાગપર લગાડવાથી સર્વે પ્રકારના સોજા મટી જાય છે.

૫. અતિસારનો ઇલાજ—બાવળના પાનના અંગરસમાં જીરૂં નાખી પીવાથી અતિસાર મટે છે.

૬. કફાતિસારનો ઇલાજ—બાવળનાં સુકાં પાન ૧ તોલો, જીરૂં ૧ તોલો અને શહાજીરૂં ૧ તોલો લઇ સર્વેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું, તે ૧ તોલો લેવાથી કફાતિસાર મટે છે.

૭. દાદરનો ઇલાજ—કાસમર્દનાં બી, કલોંજીરૂં, કુવાડીઆનાં બી, કરંજનાં બી, સર્વે સમભાગે લઇ બારીક ચૂર્ણ કરી ગૌમૂત્રમાં વાટી દાદરપર લેપ કરવો તેથી મટે છે.

૮. અર્શનો ઇલાજ—માયફળનું ચૂર્ણ ૫ તોલા, અફીણ ૨ તોલા અને સાદો મલમ ૩૦ તોલા લઇ ત્રણેને બરાબર મેળવી અર્શપર લગાવવો તેથી અર્શને ફાયદો થાય છે.

૯. વાળાનો ઇલાજ—બાવળના પરડાના બીનું ચૂર્ણ કરી ગૌમૂત્રમાં વાટી વાળા ઉપર લેપ કરવો.

૧૦. દાંતનું મંજન—બદામનાં છોડીઆં ૫ તોલા, પતંગનાં છોડીઆં ૧ તોલો, કાંટાળાં માર્યા ૧ તોલો, વરાગડું મીઠું ૦॥ તોલો, ચીનીકબાલા ૧ તોલો, અને આકડાની છાલ ૨ તોલા. બદામનાં છોડીઆંને બાળી રાખ કરવી ને બાકીની વસ્તુઓને ખાંડી કપડછાણ કરી ચૂર્ણ કરી દાંતે ઘસવું જેથી દાંતનાં દરદો દૂર થાય છે.

૧૧. અજીર્ણનો ઇલાજ—એલચીદાણા ૧ તોલો, લવીંગ ૧ તોલો, મરી ૧ તોલો,

પીપર ૧ તોલો, આંબલીઆ ૩ તોલા, શુંઠ ૩ તોલા, સીંધાલુણ ૪ તોલા અને સુરોખાર ૨ તોલા; એ તમામનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી ૦ા તોલો દર ટંકે દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું. તેથી અજીર્ણ દૂર થઇ ભૂખ સારી લાગે છે. (અનુભવસિદ્ધ છે.)

૧૨. રસોળીનો ઈલાજ—શંખ, સાજીખાર અને કળી ચુનો એ ત્રણે સરખે વજને લઇ ચૂર્ણ કરી પાણી મીલાવી રસોળી ઉપર ચણાની ફાડ જેટલા ભાગપર ઉપલી દવા લગાવવી. એવીજ રીતે જ્યાં સુધી ફુટે ત્યાં સુધી તેજ જગ્યાએ લગાવતા રહેવું, જેથી અમુક મુદતમાં રસોળી ફુટે છે. ફુટ્યા પછી રસોળીને હાથવતી દબાવી તેની અંદરનો ખધો ભાગ કાઢી તેના ઉપર બોરીક એસીડ (ઈંગ્લીશ દવા છે) તે ભભરાવી ઉપર સાદી પટી રૂઝાય ત્યાં સુધી લગાવવી.

૧૩. વિસ્ફોટકનો ઇલાજ—ગુલાબનાં ફૂલ ૩ તોલા, મેંદી ૩ તોલા અને સોનામુખી (મિંઢીઆવળ) ૪ તોલા. બધાને ઝીણાં ખાંડી કપડછાણ ચૂર્ણ કરી રોજ રાત્રે ૦ાા તોલો પાણી સાથે લેવું. ચાંદીવાળા ભાગ ઉપર સરસીયું તેલ લગાવી ગુલાબનાં ફૂલ ને મેંદીનો ભૂકો દાબવો તેથી ફોલ્લા રૂઝાય છે.

૧૪. પ્લીહોદરનો ઈલાજ—સેકેલી હીંગ ૨ તોલા, શુંઠ ૨ તોલા, મરી ૨ તોલા, પીપર ૨ તોલા, કુલીંજન ૨ તોલા, જવખાર ૨ તોલા અને સીંધાલુણ ૨ તોલા લઇ સર્વે દવાઓનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી ૦ા તોલા ચૂર્ણને ૨ તોલા ચણાના ખારમાં મેળવી સાંજસવાર પીવાથી પ્લીહોદર, પેટની ચુંક, વાયુ અને ગોળો એ સર્વે દૂર થાય છે.

૧૫. ઉધરસ (ખાંસી)નો ઉપાય—જેઠીમધ, કડાયો ગુંદર, અતિવિષની કળી, જવખાર, વરીઆળી અને એલચી એ સર્વે સમભાગ લેઇ ચૂર્ણ કરી ચૂર્ણથી અર્ધ ભાગે સાકર નાખી અરડુસીના રસમાં મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરવી અને તે અકેક ગોળી મોંમાં રાખી રસ ગળે ઉતારવો તેથી ટુંકી મુદતમાં ઉધરસ મટે છે.

૧૬. દાદરનો ઉપાય—પારો અને ગંધક બન્ને સમભાગ લઇ કજલી કરવી. તેમાં રાળ, ટંકણખાર, ગુગળ સર્વે સમભાગ લઇ ચૂર્ણ કરી કજલી સાથે મેળવી લીંબુના રસ સાથે ઘુંટી દાદરપર લેપ કરવો જેથી દાદર દૂર થાય છે.

૧૭. ધાતુપુષ્ટી ચૂર્ણ—આવળના કુણા પરડાને સુકવી ચૂર્ણ કરી તે ૨ તોલા લઇ તેમાં દેશી ખાંડ ૨ તોલા, શતાવરી ૨ તોલા, ગોખરૂ ૨ તોલા અને મુસળી ૨ તોલા; એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી ૦ા તોલો ચૂર્ણ ૨૦ તોલા દૂધમાં નાંખી સાંજ સવાર પીવું. જેથી ધાતુ ઘટ બની ગયેલ શક્તિ પાછી આવે છે. ચરી પાળવી. (અનુભવસિદ્ધ.)

૧૮. સર્વે અતિસારનો ઉપાય—કાળાં મરી, ધાવડીનાં ફૂલ, દાડમની છાલ, ખસખસ અને બીલીનો ગર્ભ એ સર્વે સમભાગ લઇ ચૂર્ણ કરી પોસના ડોડાના ઉકાળામાં ઘુંટી મગ જેવડી ગોળીઓ કરી સવાર બપોર ને સાંજ અકેક ગોળી લેવાથી સર્વે પ્રકારના અતિસાર મટે છે.

૧૯. ખસ-ખરજવું—રાળ, સીંધાલુણ, મીણ, ગેરૂ અને તેલ, એ સર્વે સમભાગ લઇ ઉનાં કરવાં તેથી મલમ બને છે. તે મલમ ખસ, ખરજવાપર લગાવવાથી તે મટે છે.

૨૦. વીંછીના ડંખનો ઉપાય—(૧) ડંખ મારેલ ભાગને ગરમ પાણીથી શેકવો. (૨) ફુંગળીના ગાંઠીઓ બાફી ડંખપર બાંધવો. (૩) અઘેડાના પાનનો રસ ડંખપર લગાવવો. (૪) કેરડાનું મૂળ ડંખવાળા ભાગપર ફેરવવું.

૨૧. વાળાનો ઉપાય—સાજીખારને મધમાં મેળવી વાળાપર લુગડી મારવી જેથી વાળો નિકળી જાય છે.

૨૨. શૂળનો ઉપાય—હરડે, પીપર, નસોતર, સંચળ અને શુંઠ એ સર્વે સમભાગ લઇ ચૂર્ણ કરી ॥ તોલો ઉના પાણી સાથે લેવાથી સર્વે પ્રકારનાં શૂળો, આફરો અને પેટના રોગો દૂર થાય છે. (પંચસમ ચૂર્ણ.)

૨૩. મરડાનો ઉપાય—ધાવડીનાં ફૂલ, વરીઆળી અને જાયફળ એ સર્વે સમભાગ લઇ ચૂર્ણ કરી પાણીમાં ॥ તોલા ભારની ગોળીઓ વાળવી. દરરોજ એક ગોળી લેવાથી મરડો મટે છે.

રોગનો ફેલાવો કરનાર ચેપી જાહેર ખબર.

(લેખક—હોરમજજી મેહેરવાનજી.)

હાલની પ્રજાના મોટા ભાગમાં, તરેહવાર પ્રકારનાં દુઃખ દરદો વધતાં જાય છે; અને દિનપ્રતિદિન તન અને મનની શક્તિ ઘટતી જાય છે. એવા પ્રકારની ચેતવણી અનુભવીઓ તરફથી મળતી જાય છે. તેનાં કારણો ખોળવાનો તથા તે કારણોનો નાશ કરવાનો પ્રયત્ન ચાલુ થતો રહે છે. પ્રજાના આરોગ્યસંરક્ષણને અર્થે કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચ કરવામાં આવે છે. દેશમાંની પ્રજા શારીરિક તથા માનસિક શક્તિઓની ખીલવણી સંપૂર્ણ રીતે કરી શકે તે અર્થે તરેહવાર પ્રકારની યોજના તથા ઉપાયો ચાલુ રાખવામાં આવે છે. દર વર્ષ સેંકડો, બલકે હજારોની સંખ્યામાં નવા તબીબો બહાર પડે છે. ઠામે ઠામ પ્રજાના રોગોને મારી હઠાવવાને વૈદ્યો, હકીમો, તબીબો અને ડૉકટર સાહેબોનાં દવાખાનાં તથા હૉસ્પીટલો તૈયાર રાખવામાં આવે છે. જુદાં જુદાં હજારો નવીન નામથી તરેહવાર નવી દવાઓ બહાર પડતી જાય છે. તરેહવાર જુદા જુદા નામથી ઓળખાતા રોગો ઉપર અકસીર ગણાવવામાં આવતી દવાઓનો ખપ પ્રતિ વર્ષ વધતોજ જાય છે. છતાં પણ રોગો, અશક્તિ, નબળાઇ, કમજોરી વગેરે કમી થતાં માલુમ પડતાં નથી; પણ ઉલટાં વધતાંજ જાય છે; એવું સુધરેલી પ્રજામાંના નામાંકિત અભ્યાસીઓ, પોતાના જાતી અનુભવ અભ્યાસ અને તપાસને આધારે જણાવે છે; અને તેના ખરાપણાની ખાત્રી આપણને પણ થતી જાય છે.

સવાલ ઉઠે છે કે પ્રજા દુઃખ-દરદો, અશક્તિ અને માંદગીથી પીડાય છે, તેના ઉપાયોને માટે લાખો પ્રકારની દવા-દારૂ દેશમાં બનાવવામાં આવે છે; અને પરદેશથી આયાત કરવામા આવે છે; તો તે દવા-દારૂ ખાઇ-પીને પ્રજાએ તંદુરસ્ત બનીને કુદરત તરફથી આપવામાં આવેલું શરીર અને મનનું સુખ યાને તન અને મનની કુદરતી સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં, આરોગ્ય ભરેલું જીવન ભોગવવું જોઇએ. પરંતુ તેમ બનતું હોય એવું આપણે અનુભવતા નથી. અને હવે આપણી ખાત્રી થતી જાય છે કે, આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ફક્ત દવા-દારૂ ઉપર અંધ શ્રદ્ધા રાખીને, તેનું સેવન ચાલુ રાખવું; એ આપણી શારીરિક, માનસિક, આર્થીક વગેરે શક્તિઓને નકામી ગુમાવવા જેવું છે. છેલ્લાં ઘણાં વર્ષોના અનુભવથી, દરેક જણની ઓછા વધતા પ્રમાણમાં ખાત્રી થઈ હશે કે હાલની દવા-દારૂથી

ફાયદા કરતાં નુકસાન વધુ પ્રમાણમાં થયું છે. બલકે કેટલાક પ્રમાણમાં દવા-દારૂનો હદ બહારનો ચાલુ વપરાશ, અને તેનો ઉપયોગ પ્રજામાં વધારવાને, દવા-દારૂના વ્યાપારીઓ અને લાખો રૂપિયાની થાપણથી ઉભાં થએલાં દવા-દારૂ બનાવવાના કારખાનાના માલેકોનો પ્રયાસ; અને જાહેર-ખબરો દ્વારા દવા-દારૂઓ, પ્રજાની જાણમાં લાવીને, તેનો ઉપયોગ કરવાને પ્રજા વાજબી સમજે, વા દોરવાય, તે અર્થે દવા-દારૂ તથા રોગોનાં, તરેહવાર રંગીન, અતિશયોક્તિ ભરેલાં, અલંકારિક, ખરાં-ખોટાં વર્ણનો, પ્રજાને આરોગ્ય આપનારાં થઇ પડતાં હોય; એવું મોટે ભાગે જોવામાં આવતું નથી.

સંખ્યાબંધ કારણોને લીધે, પ્રજાનો ઘણો મોટો ભાગ જાણી જોઇને કે અજ્ઞાનતાથી, કે ગરીબાઇથી કે પોતાના મન ઉપર ધરતા પ્રમાણમાં કાબુ નહિ રાખી શકવાથી, કે પછી આજુબાજુના બંધારણ અને સંજોગોમાંથી, છુટી શકવાની અશક્તિ, કે જુના બંધનકર્ત્તા રીત-રિવાજોને વળગી રહેવાની આદતને લીધે ઘણા લાંબા વખતથી એવું માને છે કે શક્તિ મેળવવાને તથા નીરોગી રહેવાને તથા રોગ મટાડવાને દવા-દારૂનો ચાલુ ઉપયોગ અત્યંત જરૂરી છે યાને કે તે સિવાય બીજો કોઇ ઉત્તમ માર્ગ છેજ નહિ. આવા પ્રકારની માન્યતા તથા બીજાં ઘણાં સંભવિત કારણોને લીધે દવા-દારૂનો વપરાશ વધતો જાય છે. હાલના વખતમાં તેનો ઉપયોગ તથા ફેલાવો, જે બેહદ પ્રમાણમાં થાએ છે તથા દિનપ્રતિદિન વધતો જાય છે તે લોકોમાં રોગોનો ફેલાવો કરવામાં તથા વધારવામાં એક પ્રકારનો ચોક્કસ હદમાં સાધનભૂત થઇ પડયો છે.

હાલના વખતમાં, ધંધા-રોજગાર તથા વ્યાપારના વધારા, તથા ખીલવણીમાં, જાહેર ખબર અગત્યનો ભાગ રોકે છે. પ્રજાની જાણમાં હરેક વસ્તુ લાવીને, તેના ઉપયોગો તથા ફાયદાઓ દર્શાવી તે ચીજોનો ફેલાવો લોકોમાં કરવાને, જાહેરખબરો ફેલાવવી એ જરૂરી થઇ પડયું છે. તેવા વખતમાં પ્રજાના આરોગ્ય યાને તંદુરસ્તી સાથે, ઘાડો સંબંધ ધરાવનારી ચીજો, જે દવા-દારૂ ગણાય છે તે પણ એવીજ રીતે જાહેરખબરો મારફતે, પ્રજાની જાણમાં લાવીને તેનો ખપ વધારવાનો પ્રયત્ન થાય છે.

આજે જ્યાં જુઓ ત્યાં, કોઈ પણ જગ્યાએ નજર ફેરવશો તો, આંધળાને પણ સુઝે તેવી રીતે મોટા અક્ષરે, દવા-દારૂના ફેલાવવાની સાથે, રોગનો પણ ફેલાવો કરતી જાહેર ખબરો, સેંકડો પ્રકારનાં જુદાં જુદાં નામથી ઓળખાતાં દરદો, અને ફરિયાદો સહિત; તમારી સામે સર્વવ્યાપક ઇશ્વરની પેઠે વ્યાપી રહી છે. સભ્ય મનુષ્યો કદી પણ વાંચવાનું યોગ્ય ધારે નહિ, તેવી ભાષામાં લખાએલી જાહેરખબરોથી કોઈ પણ જગ્યા બાકી રહેવા પામતી નથી. તમામ ન્યુસપેપરો, તથા માસિક, પખવાડીક કે અઠવાડીક પત્રો અને ચોપડીઓના પાના, ઘણે ભાગે આવા પ્રકારની દવા-દારૂની જાહેર ખબરોથી ભરાએલાં હોય છે. રસ્તે, મહોલ્લે, શેરી અને ગલીએ જ્યાં પણ નજરે પડશે ત્યાં તરેહવાર રોગો લખેલા માલુમ પડશે. ઘરોની દીવાલો તથા આગળ પડતા ભાગો, તરેહવાર પ્રકારના દુઃખ દરદો અને શારીરિક તથા માનસિક નબળાઇ દર્શાવ્યા કરે છે. મહોલ્લે અને ફળીએ, તેમજ આગગાડીમાં પણ તરેહવાર દુઃખ દરદોનાં નામો ચોકારીને, તેના ઉપાયોની દવા વાપરવાને સમજાવવામાં આવે છે; ભલામણ કરવામાં આવે છે, અરજ કરવામાં આવે છે, એવી દવાઓ છે એમ જાણમાં લાવે છે. એવી દવાઓ વાપરીને જીંદગી બચાવવાની અને તબીયત સુધારવાની ચેતવણી આપવામાં આવે છે.

ઘણે ભાગે જ્યાં પણ નજરે પડશે ત્યાં અશક્તિ, દુબળાપણું, નાકોવતી, કમજોરી, નબળાઇ શરીર, ભેજાં, જ્ઞાનતંતુ, ગુર્દા, હાથ પગ, મગજ વિગેરે તમામ શરીરના ભાગો અને શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓ (Faculties) ની નબળાઇ, નામર્દી, વીર્ય-ધાતુનું પાતળાપણું, ધાતુપાત, જુવાનીમાં બુઢ્ઢાપણું, મગજની ચકરી, મનની ચિંતા, જુવાન અને બુઢ્ઢા વિદ્યાર્થીઓનાં નબળાં પડી ગએલાં મગજ, આંખે આવતાં અંધારાં, કંમરનો દુખાવો, છાતીના વધી ગએલા ધબકારા (ખરેખરી રીતે તો આવાં દુઃખ દરદોનાં વર્ણનો વાંચ્યા પછીજ છાતીના ધબકારા ઘણાઓના વધી જતા હશે !) હાથપગની કળતર, ભુખનું મરી જવું વગેરે વગેરે લખતાં છેડો આવે નહિ, એટલાં દરદો રાત અને દિવસ, તૈયાર ઉભેલાં જણાશે. દરરોજ ચાલુ અને ચાલુ, આવા પ્રકારનાં દુઃખ દરદો, યાને કે શરીર તથા મનની અસ્વાભાવિક સ્થિતિનાં વર્ણનો, નજર સામે પડયાથી તથા સાંભળ્યાથી, તે દરદોની છાપ નાના બાળકો તથા ઉછરતી જુવાન પ્રજાનાં કુમળાં મગજ ઉપર, તથા અસંખ્ય નબળા મગજના આદમીઓ અને સ્ત્રીઓ ઉપર, કેવા ખરાબ પ્રકારની થવા પામે છે, તે ઘણાઓની જાણમાં હોય એવું જણાતું નથી. એવી જાહેર-ખબરો, એક પ્રકારના ચેપી રોગ જેવી છે; અને તે એવી ગોઠવણી અને ભાષામાં રચવાની ખાસ સંભાળ લેવાય છે કે એક વાર તે જાહેર-ખબર વાંચીને વાંચનારના મગજ ઉપર એવી છાપ પડવા પામે છે કે એ દવાની તેને પોતાને જરૂર છે, એ દવા લીધાથી મને ફાયદો થશે, એવાજ પ્રકારનો રોગ યાને ચિન્હ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં પોતાને જણાય છે, જણાવાના શરૂ થયા છે, કદાચને મને પોતાને તો નહિ થયો હોય ? !

ઘણા વિદ્યાર્થીઓ અને નાદાન વયના છોકરાઓના મગજ ઉપર દવા-દારૂની જાહેર ખબરોના વર્ણનોની અસર થવાથી, તેઓ પોતાની યાદદાસ્તશક્તિની ખીલવણી તથા વધારાને માટે એવી દવાઓ ખરીદવા લલચાય છે. વીર્ય-ધાતુની નબળાઇ, અશક્તિની દવા વેચનારાઓ પુસ્તક યાને ચોપાનીયાના રૂપમાં, એવી દવાઓનો ખપ તથા ફેલાવો વધારવાની મકસદ રાખીને, વીર્ય યાને ધાતુ સંબંધી ફરિયાદોના વર્ણનો અલંકારિક ભાષામાં બહાર પાડીને, તેનો મફત કીંમત તથા પોસ્ટેજ લીધા વિના ફેલાવો કરે છે. જે વાંચ્યાથી જુવાન પ્રજા ઉપર ઘણી નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય અસર થાય છે. એવાં વીર્ય સંબંધી નબળાઇનાં લખાણો વાંચ્યાથી વાંચનાર પોતે, પોતાનામાં એવી ફરિયાદો અને ચિન્હોની તપાસ કરવા લાગે છે, અને વખત જતાં પોતે પોતાનામાં એવા પ્રકારની નબળાઇ અનુભવવા લાગે છે. પોતે પોતાના મનથી એવા પ્રકારના વાંચનની અસર તજે નબળાઇ થઇ ગએલી માનવા લાગે છે. પરિણામે જેવો માણસ પોતે પોતાને ધારે છે, તેવો તે બને છે. બાઇબલમાં કહ્યું છે તે સત્ય છે કે: " As a man thinketh in his heart, so is he."

આવા પ્રકારની જાહેર ખબરો, રોગનો ફેલાવો કરવામાં, કેટલા પ્રમાણમાં જોખમદાર ઠરે છે; તેનો ખ્યાલ ઘણાઓને એકદમ આવશે નહિ. જેઓએ વિચાર, મન, ચિત્તની શક્તિ અને તેની શરીરપર થતી અસરો સંબંધી તપાસ કરીને ખાસ અનુભવથી અભ્યાસ કર્યો હશે, તેઓ તુરત એવા પ્રકારની જાહેર-ખબરો અને દવા-દારૂની અસરોનાં પરિણામ જોઇ અને જાણી શકશે. એક જાણીતા વિદ્વાનના શબ્દોમાં "આ આખું દેખાતું સ્થૂલ જગત્ મન વડે ઉત્પન્ન થયું છે. વસ્તુની રચના થતા પહેલાં મનમાં તે વસ્તુનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ રચાય છે અને પછી તે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ પ્રમાણે આ બહારના જગતમાં સ્થૂલરૂપ

બંધાય છે. મનમાં પ્રથમ રચાયા વિના કોઇ પણ વસ્તુ કદી ઉત્પન્ન થઇ નથી, અને થતી નથીજ. જેમ વ્યાધિ વગેરે દુઃખની વિવિધ સ્થિતિઓને ઉત્પન્ન કરનાર મન વિના બીજું કોઇ કારણ નથી તેમ આરોગ્ય વગેરે સુખની વિવિધ સ્થિતિઓને ઉત્પન્ન કરનાર પણ મન વિના અન્ય કોઇ પણ કારણ નથી. મન જેવું માને છે, તેવુંજ તે આ જગતમાં થયેલું જુએ છે. મનના માનવાની દ્રઢતા ઉપર પદાર્થોને ઉત્પન્ન થવાનો આધાર રહેલો છે. જો તે દ્રઢપણે અમુક વસ્તુ ઉત્પન્ન થઈ છે અથવા થાય છે અથવા થશે એમ માને છે તો તે વસ્તુ ઉત્પન્ન થયા વિના રહેતીજ નથી. મનનું દ્રઢ માનવું શરીરમાં રોગ પ્રકટાવે છે. મન આ શરીરમાં પોતે જેવું માને તેવા વિકારો ઉત્પન્ન કરવા સમર્થ છે."

દુઃખ દરદોના વર્ણનો તથા ચિત્રોનો છાપ આપણી જોવાની તથા સાંભળવાની ઇંદ્રિયો મારફતે આપણા મન ઉપર ચાલુ પડતો રહે છે. જેઓએ હીપનોટીઝમ યાને Hipnotic suggestion ના નિયમોનું કાંઇક જ્ઞાન મેળવ્યું હશે તેઓ તુરત સમજી શકશે કે એવા પ્રકારની જાહેર-ખબરો આપણી જોવાની અને સાંભળવાની ઇંદ્રિયો મારફતે મગજ ઉપર ચાલુ દુઃખ દરદોની માઠી અસરો વધતા ઓછા પ્રમાણમાં સીધી યા આડકતરી રીતે કરે છે. અને દરેક માણસ પોતપોતાની એવી બહારની અસરો ગ્રહણ કરવાની મગજની શક્તિના પ્રમાણમાં, તેની અસરો જાણે કે અજાણપણે મેળવ્યા કરે છે; અને તેના પરિણામોથી હેરાનગતી ભોગવે છે.

હાલની ઉભરાઇ જતી શક્તિ આપનારી, વીર્યવર્ધક, ધાતુપૌષ્ટિક, દવા-દારૂનો વેપાર હદ બહાર વધી ગયો છે. અજ્ઞાન જુવાનો તથા પ્રજાનો મોટો ભાગ, એવી દવાઓના વ્યસનમાં પડેલા રહે છે. હાલમાં બહાર પડતી ઘણી ખરી દવાઓમાં ઝેરી, માદક યાને નિશો લાવનારી ઉત્તેજક અને સ્તંભક વસ્તુઓ હોય છે. જે શરૂઆતમાં Stimulent યાને ખોટી જાગૃતી અને હોંશિયારી થોડો વખત શરીરમાં લાવે છે; પરંતુ પાછળથી ઘણું નુકસાન કરે છે. જેમ કેફી વસ્તુનું એકવાર સેવન કર્યાથી, તે હંમેશ લેવાની આદત પડી જાય છે; તેજ પ્રમાણે જાહેર-ખબરો રોગ ફેલાવાનું કાર્ય કરીનેજ નહિ અટકતાં; દવા-દારૂનું વ્યસન પ્રજામાં ફેલાવવાનું, કેટલેક ભાગે કામ કરે છે. એકવાર એવી શક્તિની દવાનો ઉપયોગ કર્યા પછી, ફરી એવા પ્રકારની દવાઓનો ઉપયોગ ચાલુ કરતા રહેવાની જરૂર, ઝેરી અને કેફી ચીજોને લીધે રહે છે. પ્રથમ એવી દવાઓ થોડો ફાયદો કદાચ ઉપરથી બતાવે છે; પરંતુ પરિણામે પુરૂષાતન અને શક્તિ વધારવાને બદલે ઘટાડે છે.

તંદુરસ્તી જાળવવાને તથા રોગો નિવારણ કરવાને જાહેર-ખબરો ઉપર લક્ષ આપવું; અને દવા-દારૂનું વ્યસન પાડવું વાજબી અને ફાયદા ભરેલું કદી પણ થઇ પડશે નહિ. આપણે ઇચ્છીશું કે જુવાન ઉછરતી પ્રજાનો મોટો ભાગ, આવા પ્રકારની જાહેરખબરોના ચેપીરોગથી બચવા પામે, તન-મનની સંપૂર્ણ ખીલવણી તથા ઉત્તમ પ્રકારની શક્તિ તથા સ્થિતિ મેળવવાને, આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રના કુદરતી નિયમોનું જ્ઞાન મેળવીને તેનું પાલન કરવાની જરૂર છે. કુદરતના નિયમોનું જાણે કે અજાણપણે પાલન નહિ કરવાથી દુઃખ દરદો થાય છે અને શારીરિક તથા માનસિક શક્તિનો ઘટાડો તથા નાશ થાય છે. માટે એવી જાહેર ખબરો તથા દવા-દારૂ તરફ લક્ષ નહિ આપતાં; આરોગ્યશાસ્ત્રને લગતા કુદરતી કાયદાઓ જાણી તેને અનુસરતું વર્તન રાખવું જોઇએ.

કેશ કાળા કરવાની ક્રિયાઓ.

(અનુસંધાન ગયા અંકના પૃષ્ટ ૩૧ થી.)

અયોજક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

૮. માયાં, હરડેદળ અને આંબળાં એઓને શેકી લઇ ચૂર્ણ કરી તેની અંદર સિંગરાસિક અને નવસારનું ચૂર્ણ મેળવી આંબળાના પાણી સાથે લેાઢાના વાસણમાં ઘુંટી વાળાપર લગાડવું, એમ એકાંતરે ૩ વખત કરવું.

૯. કાચી કેરીઓની ગોટલીઓને સરકામાં ચાલીશ દિવસ લગી સડાવવી અને તે પછી સાફ કરી તેમાં ઇંગ્રેજી લેાહચૂર, હીરાકસી અને શેકેલાં માયાં સવા સવા તેાલાભાર લઇ તેની અંદર ૧ તોલેા સિંગરાસિક મેળવી બારીક ખરલ કરી જરૂર વખતે પાણી સાથે મેળવી વાળાપર લગાડવું.

૧૦. તાજા નાળિયેરનું ટોપરૂં ૧ તાલેા, બદામબીજ ૧ તાલેા, આંબળાં ૧ તાેલેા, લેાહચૂર ૧ તાેલેા, અને નવસાર ૬ માસાભાર લઇ એ બધાંઓને વાટી ચાળી શીશીમાં ભરી કપડમાટી કરી નિયમાનુસાર તેનું તેલ કહાડવું અને તેનેા જરૂર વખતે વાળ સ્યામ કરવા ઉપયેાગ કરવેા.

૧૧. કાળા ફૂલના જળભાંગરાનાં બીજ ખાવાથી સદાને માટે વાળ સ્યામ થાય છે!

૧૨. મેથીને ભીલામાના રસમાં ૭ વાર ભીંજવી વાવી દેવી અને તેથી ઉગેલી મેથીની ભાજી ખાવી જેથી વાળ સદાને માટે સ્યામ થાય છે!

૧૩. નવસાદર ૧ ટાંક લઈ તેને બકરીના પીતાના બે તોલા રસમાં ઘુંટી એક જીવ કરી પળીઆં ચૂંટી તરતજ ચેાપડવું અને એવી રીતે વારંવાર કરવું જેથી ફરીને ધેાળા વાળ આવતા નથી!

૧૪. સીસાના બત્તાથી કળીચુનેા પાણી સાથે બારીક ખરલ કરવેા અને તે પછી વાળની ઉપર લગાડી એરંડાનાં પાન બાંધવાં જેથી વાળ કાળા થાય છે.

૧૫. હીમજ ૨ ટાંક, માયાં ૫ ટાંક અને નવસાદર, મેારથુથું તથા તાંબાનેા ભૂકેા એ ૧-૧ ટાંક લઈ પાણી સાથે ઘુંટી વાળપર લગાડયેથી વાળ સ્યામ થાય છે.

૧૬. કેળનેા કંદ શેર ૧ાા લઇ તેમાં પાશેર ત્રિફળાનું ચૂર્ણ નાખી તથા પાશેર સીસાનેા ભૂકેા અને ૩ શેર જળભાંગરાનેા રસ મેળવી એકત્ર કરી લેાઢાના વાસણની અંદર ભરી લઇ ઢાંકી ૧ માસ ધરતીમાં દાટી દેઇ તૈયાર થયા બાદ બહાર કહાડી વાળપર લગાડવું જેથી વાળ સ્યામ થાય છે.

૧૭ ત્રિફળા ૧૫ ટાંક, કાળી માટી ૭ ટાંક, ગળી ૬ ટાંક અને હીરાકસી ૨ાા ટાંક, લઈ લેાઢાના વાસણમાં ભાંગરાના રસ સાથે (એ બધાઓનું ચૂર્ણ મેળવી) ૭ પહેાર લગી સીસાના બત્તાથી ઘુંટવું અને કાર્ય વખતે વાળપર લગાડવું જેથી વાળ સ્યામ થાય છે.

૧૮. એરંડાની મીંજ ૧ શેર, કાળા તલનું તેલ ૧ શેર, જળભાંગરાનેા રસ ૨ શેર તથા અરડુસાનેા રસ ૨ શેર, દાંત કાળા કરવાની પેડેા પાંચ ટાંક, પ્રથમ ભીલામાં નંગ ૧૨ તેલની અંદર લેાઢાની તાવડીમાં બાળી તેમાં પેડેા મેળવી, રસ, એરંડાની મીંજ એ એકત્ર કરી લઈ મર્દન કરવાં અને જ્યારે રસ શેાષાઇ જાય ત્યારે સિદ્ધ થયેલ તેલ લઇ

લેવું અને કાર્યે વખતે પછી ચૂંટી લેપ કરવો જેથી વાળ શ્યામ થાય છે. (બે ચારવાર એ પ્રયોગ કરવો.)

૧૯. માયાં નંગ ૪ અને બીલામાં નંગ ૪ લઇ તેલમાં તળી લેવાં. પછી તેમાં ફટકડી, નવસાદર ૩-૩ ચણાભાર, ચણોઠી અને સરસવ ૧-૧ ટાંકભાર લઇ વાટી આંબળાના પાણી સાથે વાળપર તેનો લેપ કરવો અને તેની ઉપર એરંડાના વરાળીઆં પાન બાંધવાં જેથી વાળ શ્યામ થાય છે.

૨૦. કળીચુનો, સાબુ અને સિંદૂર ૩-૩ ટાંક લઇ તેને સીસા કે કલઇના બત્તાથી લોઢાના વાસણમાં એકેક પહોર બારીક ખરલ કરી વાળપર તેનો લેપ કરવો તો ૧૫ દિવસ લગી વાળ શ્યામ રહે છે.

૨૧. કોરી ઠીકરીમાં માયાંને શેકી તેલમાં તળી લઇ ફાટી જતાં તે સાથે સિંગરાસિક ૩ ચણાભાર, નવસાર ૨ ચણાભાર, અને તાંબાનો ચૂરો પોણોટાંક, આંબળાંનું પાણી લઇ તે પાણીમાં ઉપરની સઘળી ચીજોનું ચૂર્ણ મેળવી લોઢાના બત્તાથી ખરલ કરતાં દહીં જેવું બની રહે કે તેનો વાળપર લેપ કરવો અને ઉપર એરંડાનાં પાન બાંધવાં તેથી દોઢ પહોરની અંદર વાળ શ્યામ થાય છે. ઉન્હા પાણીથી ધોતાં ઘણા વખત લગી કેશકલ્પ કાયમ રહે છે.

૨૨. કડાઇની અંદર માયાંને બાળી તેમાં ૧| માસો ફટકડી, ૧| રતી હીરાકસી, નવસાર ૧| માસો અને ૧|| માસો તાંબાનો ચૂરો લઇ એકત્ર મર્દી લોઢાના વાસણમાં પાશેર આંબળાનો અષ્ટાવશેષ કવાથ કરી લોઢાના વાસણમાં લોઢાના બત્તાથી તે કવાથ સાથે ૪ ઘડી લગી તે ચૂર્ણ ઘુંટવું અને તેનો વાળપર લેપ કરવો અને ઉપર એરંડાનાં પાન બાંધવાં જેથી ૪ પહોરની અંદર ધોળા વાળ કાળા થાય છે. પ્રભાતે અષ્ટાવશેષ આંબળાના કવાથથી વાળ ધોઇ નાખવા તો ઘણા વખત લગી રંગ કાયમ રહે છે.

૨૩. શેલડીનો રસ ૧૦ શેર, મોટી હરડે ૨૫, કાળો ભાંગરો ૧૫ ટાંક, કમળની જડ ૨૨ ટાંક અને દાડમની જડ ૩૬ ટાંક લઇ સર્વનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી લોઢાના વાસણમાં ભરી પછી ૧ મહીના લગી જમીનમાં દાટી દેવાં. તદનંતર બહાર કહાડી દાઢી મૂછ અને માથામાં તેનો લેપ કરવો તથા તે વખતે મોઢામાં ચોખા રાખવા અને તે ચોખા કાળા થઇ જાય કે તે દવા મુલતાની માટીથી ધોઇ નાખવી, જેથી વાળ શ્યામ ભ્રમર બને છે. (આ કેશકલ્પ પાંચ વર્ષ લગી રહે છે.)

૨૪. ગળીનાં પાંદડાં, ત્રિફળા, ભાંગરા ચૂર્ણ અને લોહચૂર એ સમાનભાગે લઇ ખોડી બકરાના પેશાબવડે ઘુંટી વાળ ઉપર લેપ કરવા જેથી વાળ શ્યામ થાય છે.

૨૫. નાઇટ્રેટ ઓફ સિલ્વર ૬ માસા, નાઇટ્રીક એસીડ ૩ તોલા, લોહચૂર ૧૦ માસા અને ભપકાથી ખીંચેલું પાણી ૧૨ તોલા લઇ બધાંને એકત્ર કરી રાખવાં. જ્યારે તે કાળાશ પકડે ત્યારે કપડછાણ કરી બ્રસથી ધોળા વાળપર લગાડવાવડે કાળા વાળ બને છે.

૨૬. નાઇટ્રેટ મ્યુરિએટીક એસીડ ડાઇલ્યૂટેડ ચાર ડ્રામ, અને પાણી ૪ ઔંસ એ એકને મેળવી વાદળીથી વાળપર લગાવવું અને તડકેથી સુકવી નાખવું જેથી વાળ શ્યામ થશે.

૨૭. મોટી હરડે ૧૦ તોલા, બહેડાં ૪ તોલા, લોહચૂર ૨ તોલા અને ધાણાનાં બીજ ૨ તોલા લઇ બધાંને ઘુંટી પાણી સાથે લગાવવાથી વાળ શ્યામ થાય છે.

૨૮. બહેડાં, આંબળાં અને આંબળાંની જડ પાણી સાથે ઘસી માથે લગાવવાથી વાળ કાળા થાય છે.

૨૯. પ્રથમ વાળને મેંદીનો રંગ આપી પછી ગળીનો રંગ આપી વાળ આંબળાંથી ધોઇ નાખવા જેથી વાળ કાળા અને સુંદર થાય છે.

गम्मत-ज्ञान.

अथवा

दिलगीरी दूर होनेकी दवा.

(संग्राहक-पुरोहित पूर्णचंद्र शर्म्मा.)

१. किसी शाहुकारके मकानमें अेक चोर चोरीके इरादेसें दाखिल हुआ. पर उस मकानमें और ही मजा हो रहीथी उससें वह वही तमाशा देखनेमें मशगुल हो रहा. क्या देखता था ? शाहुकारके दो औरतें थी. मकान दो मजलेका था. अेक औरत ऊपरके मजलेमें सोती थी और एक नीचेके मजलेमें सोती थी. मजलेके ऊपर जानेकी नाल एकही थी. जब वह शाहुकार ऊपरके मजलेमें सोनेवाली औरतके पास जाने लगा तब नीचेके मजलेमें सोनेवाली औरतने गुस्सेमें आकर उस शाहुकारके दोनु पाँव पकड़ लिये. ऊपरवालीने समझ लिया कि मेरे पास खाविंदको न आने देनेकी तरकीब मेरी सोतने शोची है, पर में खाविंदको नीचे न जाने दुंगी. ऐसा शोचकर खाविंदकी शिखा पकड़कर ऊपर खींचने लगी. अब बिचारे शाहुकारकी कमबख्ती पूरी तोरसे आ पहुंची. उन दोनुके झगडेमें उसका दम नाकमें आ रहा; क्योंकि उन्होंने सारी रातभर उसके यही हाल किये, उससें लाचार बेजार बन गया. पर क्या करे ? दोनुमेंसे एकनेभी उसकी कुछ बात न सुनी. इस फजीतीके तमाशेमें चोर चोरी करनाभी भूल गया और सवेरा हो गया. फजर होनेसे दोनु हरामजादीओंने अपने कमनसीब खाविंदकी गेल छोड दी. शाहुकारने देखा कि अब मेरा छुटकारा हुवा पर दूसरी तर्फ देखा तो मकानमें चोरभी हाजिर था, तुरंत पकड़कर पुलिसके हवाले कर दिया, कि उसकों न्यायाधीशके पास ले गई. चोरी करनेके इरादेसें घुसा था लेकिन कुछ चोरी नहीं की थी उस वास्ते न्यायाधीशने शाहुकारसें पूँछा कि–' इस चोरको क्या सजा देनी चाहिये ? ' शाहुकारने कहा कि 'हजूर ! इसकी यही सजा लायक है कि इसे दो औरतोंका खाविंद बना दीजिये ' न्यायाधीशके आगे हाथ जोड बड़ी आजीजीके साथ चोर कहने लगा. 'जी हजूर ! मुझे फांसीकी सजा मंजूर है पर दो औरतोंका खाविंद न कीजिये.' न्यायाधीशने पूँछा कि ' क्या दो औरतके खाविंदकी मजेहदारीमेंभी फांसीकी सजा बहेतर है ? कि ऐसी बेवकूफी करता है ' चोर बोला। 'जनाबेआली ! फांसीमें एक दफे जान चला गया बला छूट गई. पर दो औरतोंकी खींचाखींचीसे जींदगी तक बड़ा दुःख अख्तीआर करना पड़ता है. इस शाहुकारके दो औरतें हैं और उसका नतीजाभी यह पा चूका है. इसी ही लिये मुझे उस सजाका भागी बनाना चाहता है कि जो सजा दुश्मनकोंभी न

हो। जानकों आफतमें फसानेकी इस संजासें मालिक सबको बचा ले यही चाहता हुं. क्योंकि रातभर वही नाकमें दम आ जानेवाली सजाकी मजाह देखनेमें में मेरी फर्जभी भूल गया और पकड़ा गया.' न्यायाधीशने सब हाल सुनकर दो औरतोंकी फजीतीका मामला शोच लिया कि–'सचमुच फांसीसें ज्यादे दुःख दो औरतोंकी यारीमें हैं मालिक इस फंदेमें किसीकों भी न फंसावे!'

मतलब यही है कि–कोई भी शख्स दो औरतोंका खाविंद होनेसें सुखी नहीं रहता. उसमें तो दिलगीरी, गालियां, खींचातानी, और फजीती हाजीर ही रहती हैं. फिर दोनुका इन्साफ करनेमें सब वक्त जाही चला जाता है और उभयभ्रष्ट होनेसें जींदगी निकमी हो रहती है. वास्ते दो औरत करनेकी कभीभी लगनी न रख्खें. नहीं तो वाचक महाशय! आपभी उस शाहुकारकी तरहसें सजावार बन रहोगे.

२. अेक शराबीने खूब शराब पीआथा उसके मारे रास्तेमें गिर पड़ाथा और बहुतही प्यास लगीथी, पर पानी पिलानेवाला कोई हाजिर न था. मालिकके हुकमसें वहां पर अेक काला कुत्ता चला आया और शराबी मुँह फाड़कर बेहोशीके साथ पड़ाथा वहीं उंची टांग कर मूतने लगा. शराबी समझा कि किसी मालिकके बंदेको रहम आई कि वह मुझकों पानी पिला रहा है. जब कुछ प्यास कम हुइ तब होसमें आकर आंखे खोलकर देखने लगा तो क्या देखता है? पास कुत्ता खडा है. शराबी उस कुत्तेके उपरकारमें शाबासी देने लगा कि,–

हुवा दोस्त तूं मेरा स्वान, आज बचाइ मेरी जान;
मुझे लगीथी ज्यादा प्यास, तूं जल भरके लाया खास;
तुझे व्याहुं राजाकी रानी, मुझे पिलाया तूने पानी,
उमरभर भूलुं ना उपकार, तूं मेरा दिलोजाँ–दोस्तदार.

मतलब यही है कि–पैसे खर्चकर शराब पी इस हालतकों पहुंचना कैसा खराब है! पैसे देकें दीवाना बनना, फजीती उड़ानी, और बूरे हालकों अख्तीआर करना यह समझदार इन्सानको लाजिम नहीं. पहेली तो कोईभी केफी चीजके ताबे न होना यही दुरस्त है. अगर केफ अख्तीयार कर लिया तो उसकी हदमें रहना लायक है. जिस नशेको करना उसके ताबे न होना वही ठीक है. ताबे हुवा कि नाकमें दम आया. वास्ते कैफ मात्रकों छोड देना सो अव्वल दरजेकी मजा है. अगर केफमें जा फँसे तो उसके कैदी न बनना, नहीं तो किसीना किसीरोज मुंहमें कुत्ता धार करदेगा.

३. अेक गुरुजीके दो चेलेथे. गुरुके देहांत पश्चात् दोनू चेले अलग अलग यात्रा निमित्त चले गये. परन्तु अेक चेला व्यभिचारके फंदमें कहीं फंस गया उससे उसका नाक काटा गया. जब वे दोनु चेले इकट्ठे हुवे तब साबित नाकवालेने नकटेसे पूंछा कि–"नाशायां किं कटाकटाम् ?" उत्तर मिला कि "अहंवृत्तं महात्यागी नाशायां किं प्रयोजनम्–अर्थात् में अैसा महात्यागवृत्तिवंत हूं कि मुझे नाककी जरुरत ही नहीं; क्योंकि जब में ध्यान करताथा तब नाकके अग्र भागके सबब ईश्वर दृष्टिमें नहीं आतेथे. वास्ते नाककों काट डाला है. यह सुनतेही उसके गुरुभाइनेभी अपना नाक काट डाला, और जितने साधु वहां थे उन तमामने उस धूर्तके उपदेशसें विना शोचे विचारे अपना अपना नाक काट डाला.

मतलब यही लेनेका है कि–व्यभिचार कैसी बुरी आदत है कि जिससें नाक जानेका समय हाजिर होता है वास्ते उस रास्तेमें कभी विहार न करना. दूसरा यह है कि अपने दोषकों छुपानेके लिये धूर्त्तगुरु क्या क्या तरकीब लगाकर अपने वाग्बलसे भोलेभाले लोगोंको वाग्जालमें फंसाकर अपने सादृशही बनाते हैं. वास्ते वैसे धूर्त्तगुरुवोंके फंदसें बच जाना वही अति उत्तम है. तीसरा यह है कि धूर्तगुरुवोंके कथन पर आश्रित हो विना शोचे विचारे बोध अख्तीआर करलेना वोह खानाखराबी होनेकाही वर्त्ताव समझ लीजिये. वास्ते संपूर्ण विचारके बाद जो कुछ उन्नतिका मार्ग मालूम होय सो करना वही लाभदायक है.

धूर्त्त गुरुओंके संबंधमें गुजराती जबांमें कहा है कि–

(मान मायाना करनारारे–यही राहपर चले जाइये.)

धूर्त्तगुरुओए द्वंद मचावींरे, आवी अवदशा आ देशने अपावी;
धर्म व्हाने धतिंग चलावींरे, आवी अवदशा आ देशने अपावी.
भरमावी भोळा जनोने भमावी, ठाठयुक्त वातो ठसावी;
स्वार्थ पोतानो साधे सदाए, फंदानी मध्ये फसावींरे. आवी. १
शास्त्र साथे शत्रुता धरावी अशास्त्रनी, लीलामां लगनी लगावी;
दुनियानो दाट वळाव्यो दुष्टोए, इर्ष्याग्निने सळगावींरे. आवी. २
स्वदेशभक्ति भूलावी स्वभक्तिनो, पूरण पाठ पढावी;
शूरवीरतानो वंश कहाड्यो समूळगो, बोघबडे बायला बनावींरे. आवी. ३
काम क्रोध मूढ लोभ कपटना जे केदी, ते शुं भवाब्धि दे तरावी ?
पोते बूडे ने परने बूडाडे, दुष्टमार्गमांहे दोरावींरे. आवी. ४
देश अने देहनुं कल्याण करवानी, इच्छा न उरमांहे आवी;
पूर्णचंद्र कहे एवा पेटभराओए, जनुनीनी कूख लजावींरे. आवी. ५

४. किसी अमीरने स्वप्नमें यह देखा कि किसी हींजड़ेके बालक पैदा हुवा. प्रातः समय होते ही ज्योतिषीकों बुलाकर स्वप्नका फल पूँछा तो ज्योतिषीने कहा कि– 'आपके कुटुम्बी और सब पुत्रपुत्रादि आपकीही दृष्टि समक्ष स्वर्गवासि हो जायँगे.' यह सुनकर अमीर बहुत नाराज और क्रोधित हुवा और उसे धक्के मारकर निकलवा दिया.

तदनंतर किसी दूसरे ज्योतिषीकों बुलाकर स्वप्नफल पूँछा तो उसनें कहा, 'आपकी उमर आपके कुटुम्बीओंसे और लड़के वालोंसे विशेष है याने आप सबसे दीर्घायुषी हैं.' ऐसा सुनतेही अमीर बहुत राजी हुवा और शिरपाव देकर मान्यपूर्वक उसे विदा किया.

मतलब यही है कि–दोनु ज्योतिषियोंका कहना एकही मतलबका था क्यौं कि पहिलेने कहा कि आपके जीतेही सब मर जायंगे और दूसरेने कहा कि सब सगे और संतानोंसे आपकी उमर ज्यादे है. ध्वनी तो उसीमे वही थी कि आपके पहेले सब मर जायंगे और आप उनके पीछे मरोगे. पर जबानमें फर्क था. बात अच्छी और सची हो तोभी इस तरकीबसें जाहिर करनी चाहियें कि जिससे सामनेवाला राजी हो जाय. वास्ते ध्यान रखनेकी जरुरत है कि—

वात वात सब एक है, बतलावनमें फेर;
एक पवन बादल मिले, एकही देत विखेर.

५ एक अफीमची हमेशाः संध्या समय एक डिब्बेमें आपके लिये और दूसरेमें अपनी स्त्रीके लिये आध आध शेर दूध लाया करता था. एक रोज बिल्ली आ पहुंची और अफीमचीका दूध चट्ट कर गई, उससें अफीमची चिल्लाकर अपनी स्त्रीसें कहने लगा कि आज मेरे हिस्सेका दूध बिल्ली पी गई, अब में क्या पिउंगा ?! पतिकों शोचवश हुवा देखकर स्त्री बोली कि–'क्यों दिलगीर होते हो, आप आज मेराही दूध पी लेना.'

मतलब यही है कि–अपने हिस्सेका दूध पतिकों देनेका कहा और प्रेम बतलाया, पर शब्दरचनामें ध्वनि ऐसी प्रकट हुई कि आप आज मेराही दूध पी लेना तो इससें दिल्लगी यह हुई कि मेरा स्तनपान कर लेना. वास्ते जो कुछ शब्द निकाला जाय वह पहिलेसेही शोचकर बोलना चाहियें. नहीं कि ज्यों आया त्यों फेंक देना. जिसको अच्छा बोलना नहीं आया उसकों कुछ नहीं आया मान लीजिये. 'एक बोलवो न शीख्यो सब शीख्यो गयो धूरमें' 'मानपके गातमें एक बात करामात है' वास्ते सबसें पेस्तर बोलना शीखना कि जिस्सें सब जगह शाबासी प्राप्त होय.

६. अेक मुल्ला साहब बदकिस्मतीसें अेक रोज कुअेमें गिर गये, मगर इत्तफाकसें कुआ अैसा गहरा न था, सब लोग आकर कहने लगे,–' मियाँजी ! हाथ दो हाथ दो याने हाथ पकड़नेकों दो ' लेकिन मियाँजी पागलने कभी अपनी जिंदगीभरमें कोई चीज किसीकों नही दीथी जिस्सें देनेके नामसें घभडाये. "मरना लाजिम है पर देना मुझे मंजूर नहीं वास्ते हाथ न दुंगा." मियांजीके स्वभावसे कोई शख्स वाकेफगार था जिस्से कहा कि–'मियां साहब ! हाथ लो याने हाथ पकड़ लो.' इतना कहा कि झट मुल्लांजीने हाथ पकड़ लिया कि बहार निकाल लिये.

मतलब यही है कि–बखील मनहूस मख्खीचूस देनेके नामसें मरना बहेतर मानते हैं. फक्त लेना यह शब्द प्रिय है पर देना यह शब्द बिलकुल खराब गिनते हैं तो कोई प्रकारका द्रव्य देना वह तो जीवके सट्टे है. कहा है कि,–

सूम कहे पतनिसें सुपनेकी बात सुन अकथ कहानी सरवस हारोथो,
चांदीमें खरोथो जोरजोरके करोथो गाड़ जमीमें धरोथो फिर हाथसें निकालोथो;
कहे श्रीपत कवि आयो अेक ताही समै कवितके सुनवेतें अैसो अनुसारोथो,
हो तो कुल दाग बड़े जेठनको भाग अेरी जाग न परूंतोरी रुपैयो दे डारोथो !

(शेष आगे.)

સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સા.

(લેખક—આર્યબાલા શિવનિવાસિકા.)

પ્રદરરોગ—ગુપ્ત ભાગમાંથી ધોળી ધાત, રૂધિર અથવા બીજી જાતનું પાણી સ્ત્રવતું હોય તેના ઉપાય—ઈંદ્રજવ, બાળબીજ, જીરૂં, પડવાસ, એલચી, વેકરીઓ, મજીઠ, લોદર, શિલાજીત અને ઉપલેટ એ સઘળાં સરખે ભાગે લઇ એ સર્વની સમાન સાકર મેળવી વાસી પાણી સાથે રોગ અને અવસ્થાના પ્રમાણમાં ફાકે તો લોહીવા અવશ્ય મટે છે. પથ્યમાં ફક્ત દૂધ (ગાયનું) અને ભાત શિવાય કોઈ ચીજ ખાવી નહિ.

—ઉંદરની લીંડીઓ અને પૂર્વીદાણા એઓનું ચૂર્ણ ખાંડ સાથે ફાકવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.

—ગોપીચંદન સાથે સાકર મેળવી ખાવાથી લોહીવા મટે છે.

—સાકર સાથે તાંદળજાનાં મૂળ આપવાથી લોહીવા મટે છે.

—આંબાની અંતરછાલ, જાંબુની અંતરછાલ, રસવંતી, શિલાજીત, મોચરસ, આંબાની ગોટલી, અતિવિષ, લોદર, ખીલી, મોચ, કાળીપાઠ, કેસર, મજીઠ, કમળકાકડી, કાયફળ, ધાવડીનાં ફૂલ, જેઠીમધ, રતાંજળી, દારૂહળદર, શતાવરી, અગથિયો, ઇંદ્રજવ, સાદડની છાલ અને સૂંઠ, એ સઘળાં સમાન લેઈ ચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોવણ સાથે ફાકવાથી દરેક જાતનાં પ્રદર નાશ થાય છે.

—વડની વડવાઈ સાકર અને ગાયના દૂધ સાથે ઘસી પીવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.

—સાકર, વરિયાળી, મજીઠ અને કસેલાં એઓનું સમભાગે મહીન ચૂર્ણ કરી રૂના પેલમાં મૂકી યોનિમાં રાખવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.

—ઉંદરની લીંડી, મોચરસ, અને નાગકેસર એઓનું ચૂર્ણ ગાયના દૂધ સાથે પ્રભાતે આપવામાં આવે તો લોહીવા મટે છે.

—જુની છો અને સાકરનું ચૂર્ણ (દોઢ ટાંકના અંદાજે) ફકાવવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.

—ધોળો વાળો, ચંદન, તપખીર અને નાગકેસર એઓની ફાકી ચોખાના ધોવણ સાથે લેવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.

—વાંસકપૂર, કમળકાકડી, સેવંત્રીનાં મૂળ અને સાકર એઓનું ચૂર્ણ ચોખાના ધોવણ સાથે આપવાથી લોહીવા મટે છે.

—આસોપાલવનાં પાન ૨ ટાંક લઇ પાશેર ગાયના દૂધ સાથે ચોથો ભાગ બળતાં લગી ઉકાળવાં અને નવશેકું રહે પાવું જેથી ધોળી ધાતુ વહેતી મટે છે.

—એખરો, ગોખરૂ, કૌચાં, બળબીજ, અને અડદનો લોટ એઓને ઘીમાં શેકી ઘી મધ મેળવી અવલેહના રૂપમાં દર પ્રભાતે ચટાડવામાં આવે તો ધોળી ધાત જતી બંધ પડે છે.

—ગોખરૂ ૭ ટાંક, રાળ અને ચંદરસ ૧૦-૧૦ ટાંક, પાષાણભેદ, એલચી અને એખરો ૫-૫ ટાંક, લવીંગ દોઢ ટાંક, અને ૩૦ ટાંક સાકર એઓનું બારીક-વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ દરરોજ બે ટાંક પ્રમાણે આપવાથી ધોળી ધાત જતી બંધ પડે છે.

—સમુદ્રફળ અને સાકર સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી અઢી ટાંક પ્રમાણ ટાઢા પાણી સાથે આપવાથી ધોળી ધાત જતી અટકે છે.

—જંગલી પારેવાની વીટ સાકર સહિત ચોખાના ધોવણમાં લેવાથી ધોળી ધાતુનો રોગ નાશ થાય છે.

—લીલી હળદર બમણી લઈ તેના અરધ ભાગે ગોળ મેળવી આપવામાં આવે તો ધોળી ધાતુનો રોગ મટે છે.

—દૂધ (ગાયનું) લઇ તે સાથે વેઉમો રસ પાવાથી અથવા દહીં સાથે પાવાથી ધોળી ધાત જતી રોકાય છે.

—અડદ, મઠ, બોળ (બળબીજ), અને ખેરીગુંદ એઓનું ચૂર્ણ ગાયના ઘી સાથે કાલવીને આપવાથી ધોળી ધાતુનો રોગ નાશ પામે છે.

—ખાખરાનો ગુંદ, માવાં, પડવાસ અને ચામેડ એઓ દરેક પાંચ પાંચ ટાંક પ્રમાણ, કાંસકીનાં બીજ અરધો શેર પ્રમાણ, અને સદાફળ બીજ બશેર પ્રમાણથી લઇ ઘુંટી મધ સાથે ગોળીઓ કરી નવટાંકના અંદાજથી શિયાળા અગર ચોમાસામાં પ્રાતઃસમય ખાય તો જન્મ લગી ધોળી ધાતુનો રોગ મટે છે.

—સિંઘોડાં, ખેરીગુંદ, એખરો, મુશળી, વજ, સાકર અને ગોખરૂ એઓનું ચૂર્ણ ગાયના દૂધ સાથે ફાકવામાં આવે તો ધોળી ધાતુ જતી અટકે છે.

—આવચો (માળવી) અને જંગલી પારેવાની હઘારનું સાકર સાથે ચૂર્ણ કરી ગાયના દૂધ સહિત ફાકવામાં આવે તો તમામ જાતના પ્રદર નાશ પામે છે.

ગર્ભવતીને રૂધિરસ્રાવ થતો હોય તો-જંગલી પારેવાની હગાર અને સાકરનું ચૂર્ણ ચોખાના ધોવણ સાથે ફાકવાથી તે રૂધિરસ્રાવ નાશ થાય છે.

ગર્ભની વેદના થતી હોય તો-કાળીપાઠ અને અઘેડાનું મૂળ પાણી સાથે ઘસી તેનો યોનિમાં લેપ કરવાથી તે વેદના બંધ પડે છે.

—કાસડો, ડાભડો, એરંડો અને ગોખરૂ એ ચારેનાં મૂળીઆંનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ (ગાયનું) અને સાકર મેળવી પીવામાં આવે તો ગર્ભનું શૂળ મટે છે.

—એરંડમૂળ, સિંઘોડાં, શતાવરી, કમળકાકડી, કેસર, અને જીવંતી-ડોડી ? એઓમાં સાકર દૂધનો સંયોગ કરી પીવામાં આવે તો ગર્ભિણીનું શૂળ તથા ગર્ભનું ચલિત થવું અને બધી જાતની પેટપીડા એઓનો નાશ થાય છે.

—જેઠીમધ, કમળકાકડી, સિંઘોડાં, મગપર્ણી અને કસેલાં એઓનું ચૂર્ણ સાકર અને ગાયના દૂધ સાથે ફાકી પથ્યમાં દૂધભાતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ગર્ભની વેદના થતી અટકે છે.

—ઇંદ્રવારૂણીનું મૂળિયું દૂધ સાથે ઘસી યોનિમાં લેપ કરવાથી તે સ્થળે આવતું શૂળ નાશ થાય છે.

—જવખાર ચોખાના ધોવણ સાથે પીવાથી યોનિશૂળ નાશ પામે છે.

—કપાસિયાની મીંજ વાટી મધ અથવા ઘીનો સંયોગ કરી જરા તેલ મેળવી યોનીમાં લેપ કરવાથી શૂળ શમે છે.

—આંબાની ગોટલી અને સિંધાલૂણ એઓને બીજોરાના રસ સાથે ઘુંટી તથા ચણોઠીનાં મૂળીઆં વાટી એરંડીઆ સાથે મેળવી યોનિમાં ચોપડે તો બેશક નવ પ્રસૂતાનું શૂળ શમે છે.

—એરંડા, લીંબોળી અને લીંબડાનો રસ એઓને ઘુંટી ગોળી કરી તેલ સાથે યોનીમાં તો તે સ્થળનું શૂળ મટે છે.

કમળ બહાર ખસી આવ્યું હોય તેના ઉપાય-રાળનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી તેલ અને પાણીથી મથી એકજીવ થયે બહાર નીકળેલા કમળ ઉપર ચોપડી લેવું અને તે પછી કુંઢ દારૂમાં ૪ પહોર બેસી રહેવું જેથી કમળ પોતાને ઠેકાણે બેસી જાય છે.

—કાળિયાર-કાળા હરિણનું શિંગડું બાળી તેની રાખને કપડેથી ચાળી ગોળમાં મેળવી ચૌદ ગોળી કરવી અને ચૌદ દિવસ લગી પહેરી રાખવી તો કમળ પોતાને ઠેકાણેથી ફરી ખસતું નથી. પથ્ય-દૂધ ને ભાત સિવાય કશું જમવું નહિ.

—અજમોદ અને જાયફળને અરણીના રસ સાથે ઘુંટી બોર પ્રમાણ ગોળી કરી યોનિમાં પહેરવાથી ખસેલું કમળ ઠેકાણે બેસે છે.

યોનિમાં બળતરા થતી હોય તો-વાંશકપૂર, તપખીર, ધોળા ચણોઠી, ધોળી વેરૂ, શંખજીરૂ, ચંબેલીનાં ફૂલ, જીરૂ, અને પાષાણભેદ એઓ સર્વ સમાન લઇ ચૂર્ણ કરી ઝીણા કપડાથી ચાળી એક એક ટાંકની પોટલીઓ કરી સવાર સાંજ પહેરી રાખવાથી બળતરા અને પ્રદરનો નાશ થાય છે.

—જીરૂ, શંખજીરૂ, તપખીર, વંશલોચન, એલચી, ધોળી ઉ, ચીનીકબાલા, અને જાવંત્રી એઓ સર્વનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેની પોટલીઓ ૭ આની પ્રમાણથી પહેરવામાં આવે તો બળતરા મટે છે.

—કપૂરિયો શિલાજીત ૩ ભાગ અને ગળી ૨ ભાગ લઇ, આંબલી, દીરવજ અને બોરડીના રસમાં ક્રમવાર ઘુંટી ૧ ટાંક પ્રમાણ ગોળી વાળી પહેરવામાં આવે તો બળતરાનો નાશ થાય છે.

યોનિના તમામ રોગો મટવા માટે બત્રીશું-લવિંગ, લીંડીપીપર, ચીનીકબાલા, અકલકરો, હાઉબેર, ચાતુર્જાત, પીપરીમૂળ, કુલિંજન, બળબીજ, શકાજીરૂં, શુંઠ, એખરો, બ્રાહ્મી, બીલી, જાયફળ, કસેલો, અજમો, કમળકાકડી, પડવાસ, ધાણા, ધાવડી, ખુરાસાની અજમો, સમુદ્રશોષ, અજમોદ, હરડે, વાવડીંગ, જાવંત્રી અને વરિયાળી એ સઘળાં (૩૨) ઔષધ પૈકી ખુરાસાની અજમો શુદ્ધ કરી અન્યને તપાસી લઇ (સમાન ભાગે) ચૂર્ણ કરી તેનો ઉપયોગ કરવાથી સર્વ પ્રકારના યોનિદોષ દૂર થાય છે.

યોનિશુદ્ધ માટે ઉપાય-આવચી, લીંબોળી, દેવદાર અને દારૂહળદર એઓને ગાયની છાશ સાથે ખરલ કરી યોનિમાં લેપ કરવાથી તમામ જાતના ભગદોષ દૂર થાય છે.

—જાયફળ, એલચી, વાવડીંગ, સમુદ્રશોષ, નાગકેસર, અને સરસડાની કુંપળ એઓની પાણી સાથે ટાંક પ્રમાણુ ગોળી કરી અટકાવ આવ્યા બાદ ભગમાં રાખવાથી સર્વ યોનિદોષ દૂર થાય છે.

મેથીના દાણા ૨૧ ની પોટલી કરી આઠ પહોર પહેરી લીધા બાદ મેથી, ભાંગ અને ચણા પોણા ટાંકના અંદાજથી (ત્રણે વસ્તુ) લઇ તેમાં જાઇનાં ફૂલ નવટાંક મેળવી બરોબર ચાર પોટલી કરી ૪ દિવસ લગી પહેરી રાખવાથી યોનિ શુદ્ધ થાય છે.

યોનિશિથિલતા દૂર થવા માટે-દાડમનાં છોડાં, માયાં, મગનાં ફૂલ, ફૂલાવેલી ફટકડી અને ધાવડીનાં ફૂલ એઓને પાણી સાથે સમાન પ્રમાણથી ઘુંટી દીવટ બનાવી બે ઘડી પહેરી રાખવામાં આવે તો યોનિ દૃઢ થાય છે.

—કડવી તુંબડીનાં બીજ અને લોદર એઓનું ચૂર્ણ મધ સાથે કાલવી ભગમાં લેપન કરવાથી યોનિ દૃઢ થાય છે.

—મગનાં ફૂલ, ચિણિયોકપૂર અને મોધરાનાં ફૂલ એ ત્રણે સમાન લઈ શિલારસ સાથે ગોળી કરી સ્મરમંદિરમાં ધારણ કરવાથી સંકોચન થાય છે.

—સરગવાના મૂળના રસનો કવાથ કરી યોનિ ધોવામાં આવે તો યોનિશિથિલતા મટે છે.

અટકાવ ચઢી ગયો હોય તો-ખરોનાં પાન અને દેવદાર એઓને પાણી સાથે ઘુંટી પાવાથી બંધ પડેલો અટકાવ ફરીને શરૂ થાય છે.

—આકડાનાં ફૂલ અને જવખાર વાટી ગોળી કરી પહેરવાથી ગયેલો અટકાવ ફરીને આવે છે.

—રાતી કણેરનાં ફૂલને તેલમાં ઉકાળી પીવામાં આવતાં નાશ પામેલો અટકાવ ફરીને શરૂ થાય છે.

—રાયણની મીંજે, એળિયો-સીકોતરો અને ધૂમસ એઓની ગોળી પહેરવાથી પુનઃ ઋતુ શરૂ થાય છે.

—ફૂમો, જળભાંગરો, શતાવર અને ગળો એઓનો કાઢો કરી પીવાથી અટકાવ આવે છે.

—સાટોડીમૂળ અને ટંકણખાર બરાબર લઇ ગોળી કરી પહેરવી તથા ખાવી જેથી સાત દિવસની અંદર બંધ પડેલો અટકાવ ફરી શરૂ થાય છે.

—જીરૂં, શહાજીરૂં, અને પજાશપાપડો વાટી ગોમૂત્ર સાથે બે ટાંકની ગોળી કરી પહેરવાથી અગર ખાવાથી નષ્ટ થયેલ અટકાવ પુનઃ આવે છે.

—ભારંગ, જેઠીમધ, શુંઠ, મરી અને પીપર લઇ કાળા તલના કવાથ સાથે આપવાથી અટકાવ શરૂ થાય છે.

(બાકી હવે પછી.)

સર જેશુઆ રેનૉલ્ડઝના જીવનપરથી મળતો બોધ.

(લેખકઃ—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)

હિરાની કીંમત ઝવેરીજ યથાયેાગ્ય રીતે કરી જાણે છે. બહુ મુલ્યવાન હિરા અન્ય મનુષ્યોને સહજ જડી આવતાં તેમને તે કાચના નકામા ટુકડા જેવાજ જણાયલા અને તેથી તેની ઉપેક્ષા થયાના ઘણા દાખલા આપણા સાંભળવામાં આવે છે. દાખલા તરિકે અમેરિકા દેશના કૅલીફૉર્નિઆ પ્રગણામાં આવેલા એકર્સશીલ્ડના રહીશ મી. ફ્રેડરિક વીલીયમ્સના તાબાની જમીનપર એક પ્રચંડ પત્થરનેા ટુકડેા આજથી માત્ર થેાડાક માસની વાતપર આવી પડેલેા જોવામાં આવ્યેા. આપણા દેશમાં આવેા બનાવ બન્યેા હેાય તેા આપણે કાંતેા એમ માની લેઇએ કે કેાઇ આવીને તેને નાંખી ગયું હશે, અગર તેા જો આપણે વહેમી હેાઇએ તેા તેને કેાઇ ભૂત પ્રેત અગર દેવ દેવીનેા ચમત્કાર ગણી માત્ર તેની પૂજા કરવા લાગીએ; અથવા તેા તેને એક નકામી હરકત કર્તા ચીજ ગણી ખર્ચ કરી ઉપડાવીને દૂર ફેંકાવી દેઇએ. પરંતુ અમેરિકા જેવા શેાધક વૃત્તિવાળા વાતાવરણમાં ઉછરેલ મી. વિલીયમ્સે તેમ નહિ કરતાં પૈસા ખરચીને વિદ્વાનેાને તેડાવીને પેલા પ્રચંડ પત્થરની પરીક્ષા કરાવી તેા એવું માલૂમ પડયું કે આકાશમાંથી ખરી પડેલા કેાઇ મેાટા તારાનેા તે એક ટુકડેા છે. આટલી શેાધથીજ સંતેાષ પામી બેસી નહિ રહેતાં તેણે તે પત્થર શાનેા બનેલેા છે તેની તપાસ કરાવવા માંડી તેા અંદરથી ૩૦૦૦૦૦૦૦ ત્રણ કરેાડ રૂપૈયાની કિંમતના સુવર્ણનેા ગઠ્ઠો (Crystallised Gold) મળી આવ્યેા !!

કાંઈ અમેરિકામાંજ ઉપર લખ્યા તેવા ચમત્કાર બને છે એવું નથી. હિંદુસ્તાનમાં પણ એવા કેટલાએ અજ્ઞાત મણિએા મૂર્ખાઓને ત્યાં આવી પડતા હશે પરંતુ મર્કટની કંઠે મણિમાલા આરેાપવામાં આવે તેા તે તેને કરડી જોઈ તેમાં કાંઈ સ્વાદ માલૂમ ન પડવાથી ફેંકી દે છે, તેમ આપણા દેશના અજ્ઞાન મનુષ્યેા પણ કરે છે. કાંઈ હિરાની કે રત્નેાની અગર અમુલ્ય ચીજોની જગતમાં ખેાટ નથી, પણ તેની યેાગ્ય કીંમત આંકનાર ઝવેરીઓની ખેાટ છે. એક આંગ્લ કવિ પણ ઉદ્‌ગાર કાઢે છે કે:—

Full many a flower is born to blush unseen,
And waste its sweetness on the desert air;
Full many a gem of purest ray serene
The dark unfathomed caves of occan bear.

પરંતુ જડ હિરાએા કરતાં અનંતગુણ વધારે કીમતી નરમણિઓના જન્મ મુર્ખ માબાપેાને ત્યાં અને અજ્ઞાન જનસમાજોમાં થવાથી તે બિચારાઓની કીંમત કેાઇના જાણવામાં આવતી નથી, તેથી તેઓને અન્યાય મળે છે, અને દુનિયાં તેઓની મહાન શક્તિઓનેા લાભ મેળવી શકતી નથી. આ સંબંધી બહુ દુઃખદ ઉદ્‌ગાર આપણા એક સ્વર્ગસ્થ સાક્ષર કાઢી ગયા છે કે:—

" નરરત્ન કંઇ મુજ દેશ નિપજે, બહુ આધિ, વ્યાધિ ઉપાધિ સહે.
..............માળી [illegible] ગોનહિ પુષ્પ ધરે કાંઈ નારિ લતા."

કોઇ મહાન ચિત્રકાર થવાને સરજાયેલ બાળકને યોગ્ય કેળવણી અને ઉત્તેજન નહિ મળવાથી તલાટીની નોકરી કરવી પડે છે, કોઇ વિરલ કવિ કે વક્તા થવાને લાયક શક્તિઓનાં બિજક સાથે જન્મેલાને નામું લખવા કોઈ વેપારીને ત્યાં રહેવું પડે છે. ભૂસ્તરવિદ્યા કે રસાયનશાસ્ત્રમાં પારંગત થવાની લાયકાતવાળાને કલાર્ક તરીકે આખો જન્મારો ગાળવો પડે છે. આવાં આવાં દુઃખદ પરિણામો આવવાનું કારણ એજ કે પોતાને ત્યાં જન્મનાર બાળક કયી વિદ્યા કે હુન્નરને માટે ખાસ લાયક છે તેની તપાસ માબાપો કર્યા વગર તેમને કેવળ પ્રતિકૂળ એવા ધંધામાં નાંખે છે, અને તેથી તે કામ તેનાથી સારૂં નહિ થઈ શકવાથી તે બિચારાને નાલાયક વ્યક્તિ ગણી કાઢવામાં આવે છે. આવોજ બનાવ સર જોશુઆ રેનૉલ્ડઝના સંબંધમાં તે નાનો હતો ત્યારે બન્યો હતો, જે જાણવા જેવો છે.

આકાશમાં વાદળાં આવવાથી મનુષ્યોમાં સહજ રીતે સુસ્તી અને નિરુત્સાહ ઉત્પન્ન થાય તેવા એક દિવસે એક નાનો છોકરો નિશાળમાં લૅટીન ભાષાનો પાઠ શીખવા મથતો બેઠો હતો. પોતાને અરૂચતા કામથી કંટાળીને તે છોકરાએ પોતાની નોટબુકનું પાનું ફેરવ્યું અને નવા કોરા પૃષ્ઠ ઉપર પેનસીલ વડે એક સુંદર ચિત્ર દોર્યું. શાળાશિક્ષક, જે તેનો બાપજ હતો, તેની નજર આ ચિત્ર ઉપર ગઇ અને લૅટીન શીખવાને બદલે ચિત્ર કાઢતો છોકરાને જોઇ તે ઘણોજ ગુસ્સે થઇ ગયો. તે છોકરાને તેણે ઘણો ધમકાવ્યો, ઠપકો આપ્યો અને તેના ચિત્ર ઉપર આ પ્રમાણે શેરો માર્યો " This is drawn by Joshua in school, out of pure idleness. નિશાળમાં ભણતા જોશુઆએ કેવળ આળસુપણામાં આ ચિતર્યું છે." અર્થાત્ આ છોકરાના આળસુપણા, બેદરકારી અને રમતીયાળપણાની આ સાબીતી છે. વારૂ, આ ક્ષણભંગુર દુનિયાંનો ત્યાગ કરી ચાલ્યા ગયેલ વ્યક્તિના કુમળા હસ્તથી બાળપણમાં દોરાયલું આ ચિત્ર બહુ માન અને પ્રેમથી સાચવી રાખવામાં આવ્યું છે, અને આપણાથી સ્પષ્ટરીતે વાંચી શકાય તેવી ઠપકાભરેલી તે ચિત્રકારના બાપની લખેલી ટીકા પણ તે ચિત્ર ઉપર આડી લખેલી આજ ૧૮૦ ઉપરાંત વર્ષો થઇ ગયા છતાં જોવામાં આવે છે. આજે તો એ ચિત્રની કીંમત તેના વજન કરતાં પણ બહુ વધારે ભાર સુવર્ણના જેટલી થઇ છે, અને તેની કીંમતમાં ચિત્રકારના બાપની ટીકાથી ઉમેરો થાય છે; કારણ કે તે સાબીત કરે છે કે પાછળથી સર જોશુઆ રેનૉલ્ડઝ નામના સુપ્રસિદ્ધ ઇંગ્લીશ ચિત્રકાર તરીકે જાણીતા થયેલ શખ્સનું સૌથી જુનામાં જુનું જળવાઇ રહેલું અને બેદરકારીથી બાળપણમાં દોરેલું તે ચિત્ર છે.

સર જોશુઆનો બાપ પાદરી હતો, અને જો કે પોતે ભલો અને ભણેલો હતો છતાં આપણે જેને જરા 'ચકરમ'ની ઉપમા આપી શકીએ તેવો હતો. ડેવનશીયર પ્રગણાના પ્લીમટન ગામની ગ્રામર સ્કુલનો શિક્ષક તે થયો ત્યારે શાળામાંથી એક સિવાય બીજા સર્વે નિશાળીઆ નિશાળ છોડી ચાલ્યા ગયા હતા એવી તેમની આવડ અને મિલનસારપણું હતાં. એક વખત ઘોડે ચઢી ફરવા નિકળેલા તે વખતે પગમાંથી એક બુટ નિકળી પડયો તેની તેમને ખબર પણ પડી નહોતી. આવા પિતાને ઘેર પ્લીમટન ગામે ઈ. સ. ૧૭૨૩ના જુલાઇની ૧૬ મી તારીખે ભવિષ્યના ચિત્રકારનો જન્મ થયો હતો. ઘણી વાર એવું બને છે કે શિક્ષકોનાં છોકરાંને કેળવણી ઉંચા પ્રકારની મળતી નથી, અને જોશુઆની બાબતમાં પણ તેમજ બન્યું હતું. ઓછી આવકવાળા દશ માણસના કુટુંબમાં તે જન્મેલો હતો, અને તેની પ્રતિભાશક્તિ, મતિપ્રકર્ષ અને નિર્માણશક્તિ (Genius) ની પરીક્ષા તેના બાપનાથી થઇ શકી

નહોતી, જોકે જોશુઆએ પોતાની ભાવી મહત્તાની સાખીતીઓ છેકજ બાલ્યાવસ્થાથી આપવા માંડી હતી. એટલે કે પોતે છેકજ બાળક હતો ત્યારે પોતાની જાડી આંગળી શાહીવાળી કરી તે વડે તેણે પોતાના ઘરની અંદરની ભીંતપર એક ચિત્ર ચિતર્યું હતું; જે ચિત્ર સર જોશુઆના મરણ પછી સત્તર વર્ષે હેડૉન અને વિલ્કી નામના બે મહાન ચિત્રકારોએ જોઇ કહ્યું કે "લગભગ સો વર્ષપર દોરાયલા આ બાળકના ચિત્રમાં પાછળથી પ્રગટી નિકળેલ મહાન કળા અને વિલક્ષણતાનાં આમાં ચોખ્ખાં નિશાનો છે."

કપડાપર રંગવડે મનુષ્યાકૃતિ જોશુઆએ પહેલવહેલી બાર વર્ષની વયે દોરી હતી. લૉર્ડ એડગકામને ઘેર તેને જવાનું થયું હતું ત્યારે તે કુટુંબને શીખવવા આવનાર એક શિક્ષકે જોશુઆનુ મન આકર્ષ્યું. આ શિક્ષકનું ચિત્ર જોશુઆએ પોતાના અંગુઠાના નખ ઉપર ઉતારી લીધું અને પછી માછીઓની પાસેથી શઢના કપડાનો ટુકડો તથા હોડી રંગવાનો રંગ લેઇ પોતાના નખપરના ચિત્રને આધારે એક મોટું સુંદર ચિત્ર બનાવી તૈયાર કર્યું.

જોશુઆનો બાપ પોતાના દિકરાને રસાયણશાસ્ત્રી બનાવવા ઉમેદ રાખતો હતો, પરંતુ એક પાડોશીની ભલામણથી એક લંડન શહેરના હુડસન નામના ચિતારાને ત્યાં નોકર તરીકે ગોઠવવામાં આવ્યો. અહિં તેના શેઠને જોશુઆની હુંશીયારીની અદેખાઇ થવા લાગી તેથી બે વર્ષ પછી નોકરી છોડી દેઇ પોતે સ્વતંત્ર ચિતારા તરીકે કામ કરવા લાગ્યો. તેણે કૅપ્ટન કેપલ નામના અમલદારની છબી ચિતરી જે શખ્સ જોશુઆને પરદેશ વગર ખર્ચે વહાણમાં તેડી ગયો. સ્ટીમરપર ચિતરવાનો ધંધો ચાલુ રાખવાથી તેની પાસે પુરતા પૈસા એકઠા થયા જેને આધારે રોમ, વેનિસ, અને ફ્લૉરેન્સ આદિ કળાનાં મશહૂર મથકોમાં ફરીને સારો અનુભવ મેળવી ત્રણ વર્ષે તે સ્વદેશ પાછો ફર્યો.

પરદેશમાં જે નવા મિત્રો જોશુઆને મળ્યા તેમાં જહૉન ઍસ્ટલી પણ એક હતો. આ મહાન ચિતારો પણ નાનપણમાં એટલો ગરીબ હતો કે પોતાના ફાટેલા વેસ્ટકોટને નવું અસ્તર નાંખવા જેટલા પૈસા નહિ મળવાથી તેણે એક પાણીના ધોધના પોતે ચિતરેલા દેખાવવાળા કેનવાસના કટકાનું થીગડું પોતાના વેસ્ટકોટને માર્યું હતું!!

પરદેશની ઉપર કહી તે મુસાફરીમાં બે નુકશાનો પણ જોશુઆને થયાં. એક વખત તે પોતે બેઠો હતો તે ગાડીનો ઘોડો ભડકીને નાઠો અને ટેકરાપરથી ગાડીને ઉંધી પાડી નાંખી જેથી જોશુઆના ચહેરાપર જન્મભર ખોડ રહી ગઇ. અને બીજું એવું બન્યું કે શરદી લાગવાથી જોશુઆના કાને એટલી બધી બહેરાશ આવી ગઇ કે, પાછળથી દેશના વિદ્વાનમાં વિદ્વાન અને મોટામાં મોટા ગણાતા પુરુષો તેના સમાગમનો લાભ લેવા આવતા ત્યારે તે કાનમાં ભુંગળું ઘાલ્યા વગર તેમની સાથે વાત કરી શકતો નહિ.

મુસાફરીમાંથી પાછા આવી તેણે એક "સ્ટુડીયો" લંડન શહેરમાં ખોલ્યો, તે વખતે તેની ઉમ્મર ઓગણત્રીસ વર્ષનીજ હતી, છતાં મોટા મોટા ઉમરાવો પોતાની અને પોતાનાં કુટુંબીઓની છબીઓ ચિતરાવવા તેની પાસે આવવા લાગ્યા.

સર જોશુઆએ આખી જીંદગી પરણ્યા વગરજ ગુજારી હતી. તેની નાની બહેન ફ્રાન્સીસ ઘરનું સર્વ કામકાજ ચલાવતી હતી. તે ઘણી ભલી અને માયાળુ સ્વભાવની હતી, અને ડૉક્ટર જહૉનસન તેને "Dearest dear" કહીને બોલાવતા હતા. ડૉક્ટર જહૉનસન જે ઇંગ્રેજી ભાષાનો પહેલવહેલો કોષ બનાવનાર તથા ઉત્તમ વિવેચક અને પુસ્તકના

અવલોકનશાસ્ત્રમાં નિપુણ હતા તે; ઈંગ્લૅંડના કદાચ સારામાં સારા વક્તા એડમન્ડ બર્ક; અને કવિરત્ન ગોલ્ડસ્મીથ વગેરે નરો કલાભિજ્ઞ સર જોશુઆ રેનૉલ્ડઝના અંગત પ્રિય મિત્રો હતા, અને તેઓ જોશુઆને ત્યાં જ્યારે ત્યારે એકઠા મળી જમતા અને વાર્તાવિનોદ કરી આનંદ મેળવતા. આટલાથી સંતોષ નહિ પામતાં રેનૉલ્ડઝે એક "સાહિત્ય સભા" (Literary Club) સ્થાપી હતી, જેમાં રાજકળા નિપુણ બર્ક, કવિ ગ્રંથકાર ગોલ્ડસ્મીથ, વક્તૃત્વકળાભિજ્ઞ શેરિડન, અભિનય પારંગત (Actor) ડેવીડ ગૅરિક વગેરે પુરૂષો સભાસદો બન્યા હતા.

ઉપર કહ્યું તેમ સર જોશુઆ રેનૉલ્ડઝ અને કવિ ગોલ્ડસ્મીથ વચ્ચે બહુ ગાઢ મિત્રાચારી હતી. પરંતુ આ બન્નેમાંથી કવિરાજ બિચારા પોતાના ચિત્રકાર મિત્ર કરતાં અઢાર વર્ષ વહેલા મરણ પામ્યા હતા. કવિ ગોલ્ડસ્મીથ પોતે મરણપથારીએ પડયા ત્યારે પોતાના મિત્ર જોશુઆ રેનૉલ્ડઝ જાણે તે અગાઉ મરીજ ગયા હોયની તેમ તેમની કબરપર કોતરવા લાયક વર્ણનરૂપ સ્મરણલેખ કે મૃત્યુલેખ નીચે પ્રમાણે લખી ગયાઃ—

"Here Reynolds is laid, and, to tell you my mind,
He has not left a wiser or better behind.
His pencil was striking, resistless, and grand;
His manners were gentle, complying, and bland;
Still born to improve us in every part,
His pencil our faces, his manners our heart.
To coxcombs averse, yet most civilly steering,
When they judged without skill, he was still hard of hearing;
When they talked of their Raphaels, Correggios, and stuff,
He shifted his trumpet, and only took snuff.
By flattery unspoiled—"

આટલેથીજ કલમ અટકી ગઈ છે, અને લખવા ધારેલું કાવ્ય કવિ પુરૂં કરી શકે તે પહેલાં મરણે તેના હાથને જડ બનાવી દીધો. સર જોશુઆ વિષે લખાયલો આ સ્મરણ લેખ અપૂર્ણ છે, અને તેમાં આ ચિત્રકારને પોતાની અગાઉ થઈ ગયેલ મોટા ચિત્રકારો તરફ જે તિરસ્કાર હતો તે સંબંધી ઉલ્લેખ આવેલો છે, અને પોતાને જે વાત પસંદ ન હોય તે વાત બીજા કરવા લાગે ત્યારે તે ન સંભળાય માટે પોતાના કાનમાંથી ભુંગળું કાઢી લેવાની રેનૉલ્ડઝની ટેવ વિષે રમુજી ટીકા કરાયલી છે, છતાં મૃત્યુલેખ બહુ અચ્છી રીતે લખાયલો છે.

જ્યારે ઇ. સ. ૧૭૬૮માં "રોયલ એકેડેમી" સ્થપાઇ ત્યારે રેનૉલ્ડઝ તેના પહેલા પ્રમુખ તરીકે ચુંટાયા હતા. અને બીજેજ વર્ષે તેમને "સર નાઇટ" બનાવવામાં આવ્યા હતા. રોયલ એકેડેમીના પ્રમુખ તરીકે તેમણે બહુ પ્રસિદ્ધિ પામેલાં અને બોધદાયક ભાષણો ચિત્રાદિ કળાઓ વિષે આપ્યાં હતાં. અને જો કે તેમના આ સંબંધીના કેટલાક વિચારો સાથે આપણે હવે એકમત થઇ શકીએ તેમ નથી તો પણ તેમાંથી ઘણુંક શીખવાનું મળે

તેમ છે. વળી આ ભાષણોની ભાષા તથા શૈલી એવા તો ઉંચા પ્રકારની હતી કે ઘણાકોનું તો એમ કહેવું હતું કે તે ભાષણો બર્ક અથવા જ્હૉનસને લખી આપ્યાં હશે અગર તો તૈયાર કરવામાં મદદ કરી હશે. પરંતુ ખરી રીતે તો તે રેનૉલ્ડઝેજ લખ્યાં હતાં. પોતે જે જે કામ કરે તે તે દરેક કામમાં તે પોતાની સર્વ શક્તિનો પુરેપુરો ઉપયોગ ખંત અને પરિશ્રમ લેઈ કરતો હતો. આ મહાપુરૂષે એક સ્થળે લખ્યું છે કે: " Those who are determined to excel, must go to their work, whether willing or unwilling, morning, noon, and night, and they will find it to be no play, but on the contrary, very hard work. જેઓએ ઉત્તમતા અગર પ્રસિદ્ધિ પામવાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તેઓએ ઇચ્છાએ કે અનિચ્છાએ પણ સવારે, બપોરે અને સાંજે જ્યારે ત્યારે, પોતાના કામ પાછળજ મંડયા રહેવું જોઈએ; આ પ્રમાણે કરવું એ કાંઈ રમતનું કામ નથી, પણ ખરેખર બહુ મુશ્કેલ માલુમ પડે છે." પણ ખરી મ્હોટાઈ અને ખરો વિજય આ રીતેજ મેળવી શકાય છે.

છાસઠ વર્ષની વયે રેનોલ્ડઝની તબીયત છેકજ લથડી ગઇ. તે અગાઉ પણ આ બનાવનું તેને પૂર્વસૂચન મળ્યું હતું; એટલે કે, લકવાનો એક ઝપાટો તેને એવો લાગ્યો હતો કે જેને લીધે તેને કેટલોક વખત ખાટલાવશ રહેવું પડયું હતું. પણ પાછા જરા સાજા થતાં તેણે પોતાનાં સર્વોત્તમ ચિત્રોમાંનું એક અધુરૂં રહેલું ચિત્ર—મીસીસ સિડૉન્સનું "ધી ટ્રેજીક મ્યુઝ" તરીકેનું ચિત્ર——પરિપૂર્ણ કર્યું. પરંતુ તે પછી તેની આંખનું તેજ છેકજ જતું રહ્યું અને તેથી ચિતરવાનું કામ તેને નિરૂપાયે છોડી દેવું પડયું. ત્રણ વર્ષ પછી ઇ. સ. ૧૭૯૨ ના ફેબ્રુઆરીની તા. ૨૩ મીએ તેઓ મરણ પામ્યા. પોતાની જીંદગીમાં પોતે છુટથી પૈસો ખર્ચો હતો છતાં મરણ પછી પોતાની પાછળ તે આશરે પંદર લાખ રૂપૈયાની મિલકત મુકી ગયા. જેમાંની પાઇએ પાઇ પોતે જાત મહેનત અને સદાચારથી મેળવી હતી.

સેન્ટ પૉલ કેથેડ્રલમાં સર જોશુઆ રેનૉલ્ડઝને દાટવામાં આવ્યા હતા. તેમના ભૂમિદાહ વખતના સરઘસમાં બહુ મોટા મોટા પુરૂષોએ ભાગ લીધો હતો, તે વખતે એક જાણવાજોગ બનાવ બન્યો હતો. આ અંત્યેષ્ટી સંસ્કાર વખતે એડમન્ડ બર્ક પોતાના મરનાર મિત્ર વિષે એક ટુંકું ભાષણ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છતાં આ મહાન નરના મરણથી પોતાને અને દેશને જે ખોટ પડી હતી તે વિષે બોલવા જતાં વક્તૃત્વ કળાના સુવર્ણયુગનો આ સર્વોત્તમ વક્તા (The greatest orator in the golden age of oratory) એડમન્ડ બર્કનું હ્રદય ભરાઇ આવ્યું અને મુગે મોઢે આંસુ સારતો તે જડવત્ ઉભોજ રહ્યો અને એક શબ્દ પણ બોલી શક્યો નહિ.



માનવ શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી જીવનતત્વની ત્રિપુટી.

(લેખક:—ઉદયચંદ લાલચંદ જામનગર.)

(અનુસંધાન ગત વર્ષના પૃષ્ઠ ૪૭૬ થી.)

માણસને સર્વ કરતાં પ્રથમ હવા એટલે વાયુની ઘણીજ આવશ્યકતા છે, એ પ્રથમ અમે જણાવ્યું છે. વાયુના ભિન્ન ભિન્ન ભેદો આરોગ્યશાસ્ત્ર અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રોમાં બતાવવામાં આવ્યા છે. જૈન દર્શનમાં તેના ભેદ નીચે પ્રમાણે બતાવવામાં આવેલ છે:—

उब्भामग उक्कलिया, मंडली मुह शुद्ध गुंजवायाय, घनतणु वायाईया भे आ खलु वाउकायस्स.

શ્રી શાંતિસૂરિકૃત જીવવિચાર.

ઉદ્‌ભ્રામક—ઉડી શકે તેવા પદાર્થોને આકાશમાં ભમાવનાર.

ઉત્કલિકા—નીચે પડતો આવે તે.

મંડલી—મંડલાકારે આવી તૃણોને ભમાવતો ભમાવતો ગોળાકારે ઉડતો જણાય તે.

મુહ—મહાવાયુ ખૂબ જોશથી આવે તે.

ગુંજવાયુ—ગુંજારવ કરતો આવે તે.

શુદ્ધ વાયુ—જે શરીરને સુખાકારી તથા પ્રિય લાગે અને ધીમે ધીમે આવતો હોય તે.

ઘનવાયુ અને તનવાયુ—કે જેના આધારે પૃથ્વી અને સ્વર્ગ રહેલુ છે. ઇત્યાદિક નિશ્ચયે કરી વાયુ (કાય) ના ભેદો જાણવા.

જીવનતત્વના આધારભૂત હવા છે. જો કે તે પ્રત્યક્ષ રીતે દેખાઇ શકતી નથી તોપણ તે જ્યારે સ્થિર થંઇ જાય છે ત્યારે તેના મુખ્ય ગુણો અને સ્પર્શો જણાઇ આવે છે. જ્યારે હવા પ્રબળ વેગથી ચાલે છે ત્યારે વૃક્ષકમ્પન આદિ જે જે કાર્યો તે કરે છે તે સ્પષ્ટ તથા નજરે પડે છે, તે છતાં પણ તેનું જ્ઞાન મુખ્ય કરીને સ્પર્શદ્વારાએજ થઇ શકે તેમ છે.

વર્તમાન સમયમાં એક સિદ્ધાંતનો સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે કે—માણુસ જેમ જેમ ઉંચે ચઢતો જાય તેમ તેમ હવા વધારે ને વધારે સૂક્ષ્મ જણાતી જાય છે. પદાર્થવિજ્ઞાન એમ જણાવે છે કે હવાના સ્થૂળ થરમાં માણસ ટકી શકે છે, અને સૂક્ષ્મ થરમાં ટકી શકતો નથી. આકાશમાં જેમ જેમ ઉંચે ચઢવામાં આવે તેમ તેમ શ્વાસ ચઢવા લાગે છે, નાક તથા મુખમાંથી રક્ત પણ પડે છે, અને ચઢનાર મનુષ્યનું મૃત્યુ પણ થાય તે બનવા જોગ છે. પક્ષીઓ જો કે હવામાં ઉડે છે પરંતુ તેઓ વધારે ઉંચાણમાં જઇ શકતાં નથી.

સને ૧૮૦૪ માં ફ્રાન્સના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાનો મિ. ગેલ્યુસાક અને વીયોટ એ બન્ને જણાઓ લગભગ ચાર માઇલ ઉંચે આકાશમાં ઉડયા હતા. તેઓને ત્યાં જતાં હવા એટલી બધી ઠંડી જણાઇ કે તેમના ખડીયામાંની શાહી જામી ગઇ. ત્યાંની હવા એટલી તો સૂક્ષ્મ હતી કે તેઓએ એક પક્ષીને ત્યાં ઉડાવ્યું તો તે ઉડી શકયું નહિ અને ધમ્મ કરતું પૃથ્વીપર

પત્થર પ્રમાણે પછડાઇ પડયું. અર્થાત્ મનુષ્યને માટે જેટલી હવા જોઇએ તેટલી હવા ઘણા ઉંચાણના પ્રદેશમાં ન હોવાથી શ્વાસ બહુજ જોરથી ચાલવા લાગે છે, નસો ફૂલાઈ જાય છે, મ્હોંમાંથી લોહી પડે છે. આવો અનુભવ હિમાલય તથા આલ્પ્સ પર્વતની ઉપર ચઢવા વાળાઓને થઈ શકયો છે.

સ્વચ્છ વાયુનાં તત્વો.

સામાન્ય અને સાધારણ સમજશક્તિ ધરાવનારા મનુષ્યો એમ સમજે છે કે હવા એ એકજ પદાર્થની બનેલી છે પણ તેમ નથી. વિદ્વાન જનોએ સારી રીતે નિશ્ચય કરી પ્રકટ કર્યું છે કે હવામાં ચાર પદાર્થો સૂક્ષ્મ રીતે મળેલા છે. તેઓ ઘણીજ ખૂબી અને આશ્ચર્ય થાય તેવી રીતે પરસ્પર એકત્રિત થયેલ છે. ૧ પ્રાણવાયુ (ઑક્સિજન), ૨ શુદ્ધ-વાયુ (નાઇટ્રોજન), ૩ મિશ્રિતવાયુ (કારબૉનિક એસીડ ગ્યાસ) અને ૪ પાણીના સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ. એ ચાર જાતનો વાયુ છે. સદા સર્વદા આપણી પાસે ત્રણ જાતના પદાર્થો કાયમ હોય છે. તેમાં કેટલાક કાષ્ટ અને પાષાણ પ્રમાણે કઠણ છે, અને કેટલાક દૂધ અને પાણી જેવાં પાતળાં પ્રવાહી છે. બાકી રહેલ એક હવાના જેવાંજ જણાય છે. વાયુની અંદર રહેલો પ્રાણવાયુ એટલે ઑકસીજન એજ પ્રાણના આધારરૂપ છે.

જે વાયુ આપણે શ્વાસ લઇ અંદર લઇએ છીએ તે જીંદગીદેનાર વાયુ છે અને જે વાયુ શ્વાસ વાટે બહાર કાઢવામાં આવે છે તે પ્રાણઘાતક છે. આ બન્ને જાતના વાયુની ખાસીઅત અને જે અગત્યનો સંબંધ તેઓ મનુષ્યજીવન સાથે ધરાવે છે અને આરોગ્યતાને માટે જેની આવશ્યકતા છે તે સમજવું જોઇએ.

રસાયણશાસ્ત્રને જાણનાર વિદ્વાનો કહે છે કે, આ સંસારમાં મનુષ્ય જીવનનું વાતાવરણ ખાસ કરીને બે ગ્યાસો ઓકસીજન અને નાઇટ્રોજનથી બનેલ છે. એટલે કે, એક ભાગ ઓકસીજન અને ચાર ભાગ નાઇટ્રોજન એ પ્રમાણમાં હોય છે. આ બેમાં ઓકસીજન એટલે પ્રાણવાયુ જીવન-જીંદગીને માટે અગત્યનો છે. શુદ્ધવાયુ પ્રાણવાયુને પાતળો કરી શરીરમાં તેની આવક સંબંધી વ્યવસ્થા કરવામાંજ ઉપયોગી છે.

વાયુમાં બીજી પણ કેટલીક ચીજો જણાઈ આવે છે. જેવી કે, ધૂળ અને બીજા મળરૂપ તત્વો ઇત્યાદિક છે. તેમાં ખાસ કરીને કારબૉનીક એસીડ નામક એક ઝેરી પદાર્થ વિષે જાણવાની બહુજ આવશ્યકતા છે. ચોખ્ખામાં-ચોખ્ખી હવામાં કારબૉનીક એસીડનું $\frac{૧}{૨૫૦૦}$ પ્રમાણ છે. જગતમાં સર્વ સચરાચર પ્રાણીઓના જીવનના આધારભૂત શુદ્ધ વાયુ છે. બળવું અથવા સળગવું તેમજ બીજા રસાયનને લગતાં તમામ કાર્યો ઓકસીજન ઉપર અવલંબી રહે છે. કદાચ આ ગૅસમાં જેટલી જરૂર હોય તેના કરતાં $\frac{૪}{૧૦૦}$ જેટલો ઘટાડો કરવામાં આવે તો શ્વાસ લેવાનું કાર્ય મુશ્કેલ થઈ જાય છે. તેમજ તેવા વાતાવરણમાં સળગાવેલ દીવો કે મીણબત્તી ઝાંખી ઝાંખી બળે છે.

આપણા જીવનની અતિશયતા અથવા જીવનની ચંચળતા વાયુમાંના ઑકસીજન વાયુના પ્રમાણપર આધાર રાખે છે, અને તે પ્રમાણ થોડું ઘણું નિરંતર બદલાયા કરે છે, જેનાં કારણો આપણે આગળ જતાં જોઇશું. તે પહેલાં મનુષ્યને હવાની કેટલી જરૂર છે અને તે સિવાય માણસના પ્રાણ કેમ ટકી શકે, તે માટે એક ઐતિહાસિક દૃષ્ટાંત અમે ઉતારી લઇશું.

કલકત્તાની અંધાર કોટડી. (Black Hole of Calcutta.)

હિન્દુસ્તાનની ભૂમિ ઉપર લગભગ એક સો વરસ કરતાં થોડા વર્ષ અગાઉ એક કારાગૃહમાં અંગ્રેજ સિપાઇઓના કમકમાટી ભરેલા અનુભવ ઉપરથી શ્વાસમાં લેવાએલા વાયુનાં જીવનહારક વાતાવરણો સારી રીતે સમજી શકાય છે. સ્વચ્છ વાયુના અભાવે તે પ્રસંગે જે ભયંકર કષ્ટ અને પ્રાણહારક પરિણામ આવ્યું, તેનું વર્ણન નીચે આપીએ છીએ. જોકે તે વૃતાંત જરા વધારે લંબાણવાળું થશે છતાં પણ સ્વચ્છ હવા કેવું જ્ઞાન આપે છે તે જણાવવા માટેજ ! +આ ઘટનાનો ઉલ્લેખ તેમાં પુરાએલા એક શખ્સ નામે મી. હોલવેલે આપ્યો છે.

" તમારી આગળ ૧૪૬ કંગાલ માણસોનો ચિતાર મૂકો. તે માણસો અતિશય થાક અને શ્રમથી બળહીન બની ગયેલા, એક અઢાર ફૂટની અંધાર કોટડીમાં પૂરાયેલા, તેમાં વળી બંગાળામાં વાયુ વિનાની ઉષ્ણ રાત્રિએ તેની પૂર્વ અને દક્ષિણ દિશાઓ કે જે તરફથી વાયુ આવવાનો સંભવ, એ બારી વગરની ભીંતો અને ઉત્તર દિશાએ એક દિવાલ બારણું તથા પશ્ચિમ તરફ લોઢાના મજબૂત સળીયાવાળી બે બારીઓ કે જેમાંથી તાજી હવા ભાગ્યેજ આવે. તે એક ખુલ્લો માર્ગ........અમને કેદ કરવામાં આવ્યા પછી થોડીક મિનિટોમાં દરેકને એટલો બધો પરસેવો છૂટયો કે, તમને તેનો કાંઇ ખ્યાલ પણ આવે નહિ. આથી કરી ઘણી તીવ્ર તૃષા પેદા થઇ અને જેમ જેમ શરીરમાંથી ભીનાશ ઓછી થતી ગઇ તેમ તેમ તે વધતી ગઇ. જગ્યા અને હવા મેળવવા વાસ્તે ઇલાજો સોચવામાં આવ્યા. જગ્યા મેળવવા વાસ્તે એમ કર્યું કે, લુગડાં-લત્તાં ઉતારી નાખવાં. આ એક સારી દરખાસ્ત મંજુર થઇ અને થોડી મિનિટમાં મારા, મીનકોર્ટ અને મારી પાસે બે જુવાન જેન્ટલમેનો સિવાય બીજા બધા નગ્ન થયા. થોડી વાર સુધી તો પોતાને કંઇ લાભ મળવાથી ખૂબ ફુલાયા અને હરખાયા. હવાની આવ જા કરવા દરેક જણે પોતાની ટોપીને પંખો બનાવ્યો. તેમાં મી. બેલીએ દરખાસ્ત કરી કે, દરેક માણસે બીજાની જાંગ ઉપર બેસવું. આ તદબીર કેટલોક વખત અમલમાં લાવવામાં આવી. દરેક વખત આ ભાગ્યહીનોમાંના ઘણા, જેઓનું કુદરતી કૌવત બીજાઓના કરતાં ઓછું હતું, અથવા જેઓ વધારે લોથ-પોથ થયા હતા તેઓ જ્યારે ઉભા થવાનો હુકમ થયો ત્યારે એકદમ ઉભા થઇ શક્યા નહિ. તેઓ ઉઠવા પામ્યા નહિ. કારણ કે તેઓ તરતજ પગતળે કચરાઇને કે, ગુંગળાઇને મરણ પામ્યા હતા. જ્યારે બધા માણસો બેઠા ત્યારે એટલા બધા હાંસી હાંસીને કે, તેઓને ફરીથી ઉઠતાં ઘણીજ કોશીશ કરવાની જરૂર પડતી. નવ વાગ્યા પહેલાં દરેકની તરસ અસહ્ય થઇ અને શ્વાસ લેવાનું કામ અશક્ય થઇ પડયું. દરવાજો બળ કરીને કાઢી નાખવા કોશીશ થઇ પણ તે નિરર્થક ગઈ. બહાર પહેરેગીરને ઘણી ગાળો કાઢી કે તેથી તે ચીડવાઇ અમારાપર ગોળી ચલાવે. અત્યાર સુધી જેઓને પૂરવામાં આવ્યા હતા તેઓનાં કષ્ટ વાસ્તેની ફીકરથી નિપજતી બેચેની સિવાય મને તો થોડી પીડા અને બેચેની લાગી. બે સળીઆ વચ્ચે મુખ રાખવાથી મારાં ફેફસાંને પોતાનું કાર્ય કરવા પુરતી હવા મને મળતી. જોકે મને અનહદ પરસેવો વળતો અને તરસ લાગતી. શરૂ થયાં. આ વખતે પેસાબની ઉઠતી દુર્ગંધ કેદખાનામાંથી એવા જોશભેર આવી કે, હું તે તરફ થોડી સેકન્ડ કરતાં વધારે વાર મારૂં માથું ફેરવી શકતો નહિ.

+ડા. જે. એચ. કેલ્લોગ એમ. ડી. ના 'મેન ધી માસ્ટર-પીસ' નું ગુ. ભાષાંતર કુદરતી કારિગિરીના આધારે.

"જેઓને બારી આગળ જગ્યા મળી હતી તે સિવાયના બીજા બધા ઉન્મત્ત અને બેશુદ્ધ થવા લાગ્યા. પાણી પાણી એકંદરનો પોકાર થયો. એક બુઢ્ઢા જમાદારે અમારાપર દયા લાવી લોકોને થોડી મસકો લાવવા ફરમાવ્યું. આથીજ હું ડરતો હતો. મને આગળથી માલમ પડયું હતું કે, આથી કરી જે કાંઇ બચવાનો સંભવ છે તે નાશ પામશે. કેટલાકે ઘણી વખત તેને કાનમાં કહેવાની કોશીશ કરી કે પાણી લાવવાની મના કરે. પણ કકળાટ એટલો બધો હતો કે, તેમ કરવું અશકય થઇ પડયું. પાણી આવ્યું તેને જોઇ બધાની વ્યાકુળતા અને લવરીનું શબ્દથી વર્ણન થઇ શકે નહિ. હું મનમાં હરખાતો હતો કે અમારામાંનો કોઇ મનની એકસરખી પ્રકૃતિ જાળવીને રાત ગુજારી સવાર દેખે; પણ હવે એક વિચારથી મને ઘણુંજ દુઃખ થતું ને તે એ હતું કે, આ ઘોર વાતનું વર્ણન કરવાને કોઇ માણસ બચે એવો સંભવ નહોતો. પાણી આવ્યું ત્યાં સુધી તૃષા તરફનું દુઃખ મેં વધારે ઉઠાવ્યું નહોતું. હવે તરસ ઘણીજ લાગી. સળીઆની અંદરથી ટોપીઓ મચરડી તે વડે કેદખાનામાં પાણી લાવવા સિવાય બીજું સાધન હતું નહિ અને મેકોલ્સ તથા સ્કોટે જેમ બને તેમ જલદીથી પાણી પુરૂં પાડયું પણ જેઓએ અતિશય તરસનો અનુભવ કર્યો છે અથવા જેઓ આ રૂચિનું કારણ અને ખાસીયતથી જાણકાર છે તેઓને પૂરતી રીતે જાણ હશે કે, આથી ક્ષણિક શમન સિવાય વધારે કાંઇ પ્રાપ્ત થતું નથી કારણ કે, તૃષાનું દુઃખ તો હજી ઉભુંજ હતું.

"સળીઆમાંથી જો કે, અમે ભરેલી ટોપીઓ લાવતા, તે મેળવવાને એટલી જબર તરફડાટ અને લડાઇ થતી કે, તે કોઇના હસ્તકે પહોંચે તે પહેલાં તેમાં એક ચમચાપુર પાણી રહેતું નહિ. આવી રીતે ઉપર પાણી છાંટવાની માફક આ પાણીના આવવાથી ભડકો વધ્યો. એક મારા વ્હાલા સાહેબ કેદખાનાના દરવાજાના લોકો જેઓ એક ટીપું પાણી મેળવવાની ઉમેદ કરી શકતા નહોતા છતાં તેઓ ઉમેદને છોડી શકતા નહોતા. તેઓની રાડો અને કાલાવાલાથી મને શું લાગતું તેનો સહેજ ખ્યાલ હું શી રીતે આપી શકું ? એકંદર રીતે ગભરામણ ભયાનક થઇ, કેટલાકે જબરદસ્તીથી રસ્તો કરી પાણી મેળવવા બીજી બારી છોડી અને બારી ઉપર ભીડ અને ઠેલા અસહ્ય થઇ પડયા. ઘણા જણાઓએ કોટડીના ફરતા ભાગમાંથી જોરથી રસ્તો કરી જે તેમના રસ્તામાં આવ્યા તેમને પગ હેઠળ કચરી નાંખ્યા.

"નવથી અગ્યાર વાગ્યા સુધી આ દેખાવ જારી રહ્યો. જોકે મારા પગ તેમની સાથે વજન આવવાથી બિલકુલ ભાંગી ગયા હતા છતાં મેં તેમને પાણી પુરૂં પાડયું. આ વખતે હું દબાઇને મચરડાઇ ગયો. પેલા મારા બે સાથીઓ અને મી. પારકર જે જબરદસ્તીથી બારી આગળ આવ્યો હતો તેમની પણ એજ હાલત હતી. હું દબાઇને એટલો બધો સજ્જડ થઇ ગયો કે, બીલકુલ હાલી શકું નહિ. હવે શરમ દૂર કરી મેં તેમને કહ્યું કે, છેલ્લામાં છેલ્લા માનની ખાતર મહેરબાની કરી આટલું બધું દબાણ મારાપર નહિ કરો અને મને બારી પાસેથી આઘો બેસવા દ્યો કે, જેથી હું નિરાંતે મરણ પામું. તેઓએ રસ્તો આપ્યો અને ઘણીજ મુશ્કેલીથી હું કેદખાનાના મધ્યમાં જબરદસ્તીથી રસ્તો કરી ગયો કે, જ્યાં ભીડ ઓછી હતી. કારણ કે, એક તૃતીયાંશ જેટલા મરી ગયા હતા અને સંખ્યાબંધ લોકો બારી પાસે જમા થયા હતા. આ વખતે બીજી બારીએ પણ તેમને પાણી મળ્યું. હું કેટલાંક મુડદાં ઉપર પડયો, આ વખતે મનને એટલો સંતોષ હતો કે, મારા સંકટનું છેવટ આવશે.

(અપૂર્ણ)

ગ્રેગર મેન્ડલની પેઢીઉતાર ગુણો વિષેની શોધ.

'ગ્રેગર મેન્ડલનું કામ તથા તેનાં ફળ' એ વિષય ઉપર ગુજરાત કૉલેજના બાયોલૉજી (જીવનશાસ્ત્ર) ના પ્રોફેસર સેક્સ્ટને એક વિદ્વતા ભરેલું ભાષણ અમદાવાદમાં આપ્યું હતું. ભાષણ કર્તાએ શરૂઆતમાં મકાઇના દાણાનો દાખલો લેઇ સમજાવ્યું હતું કે મકાઇ સાધારણ રીતે બે જાતના હોય છે, પીળા અને સુફેદ. જો બી વાસ્તે પીળા દાણા વાપર્યા હોય તો મકાઇ પીળા થાય, અને સુફેદ વાપર્યા હોય તો સુફેદ મકાઇનો પાક ઉત્પન્ન થાય; પણ આ ક્યારે બને કે જ્યારે બન્ને જાતનાં બી ચોખ્ખાં હોય ત્યારે. જો પીળા મકાઇના ફૂલમાં સુફેદ મકાઇના ફૂલનું રજ (પોલન) દાખલ કરીએ, અથવા સુફેદ મકાઇના ફૂલમાં પીળા મકાઇનું 'પોલન' એટલે રજ દાખલ કરીએ તોપણ મકાઇ પીળા ઉતરશે. પણ આ રીતે જે પીળા દાણા થાય તેને જો ફરીથી વાવીએ તો તેનો પાક બધો પીળા દાણાનો નહિ ઉતરે, પણ અડધો પાક પીળા દાણાનો અને અડધો પાક સુફેદ દાણાનો ઉતરશે. પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોમાં પણ આવોજ નિયમ સ્થૂળ શરીરની બાબતમાં તો ચોક્કસ રીતે પ્રવર્તતો જણાય છે, અને માબાપના વાળના રંગના, અગર તો આંખોના માંજરા અગર કાળાપણાના મિશ્રણથી થનાર સંતતિમાં પણ ઉપર કહેલ મકાઇના જેવાજ ફેરફાર થાય છે. કદાચ કેટલાક વ્યાધિનો વારસો પણ આ નિયમેજ ઉતરતો હોય. મેન્ડેલના કહેવા પ્રમાણે દરેક બીજકમાં બે ગુણ હોય છે; એકને Dominant એટલે પ્રાધાન્ય ગુણ અને બીજાને Recessive એટલે ગૌણ કહેવામાં આવે છે. ડાર્વિને જે સિદ્ધાંત "નૅચરલ સીલેક્શન" નો પ્રતિપાદિત કર્યો હતો તેમાં મેન્ડલે અગત્યનો સુધારો વધારો કર્યો છે. ગ્રેગર મેન્ડલ ઑસ્ટ્રીઆમાં આવેલા બ્રુન શહેરનો પાદરી હતો, અને આ વિષયના પ્રયોગો તેણે પોતાના મઠની વાડીમાં કર્યા હતા.

"પોસ્ટ મૉરટેમ એક્ષામીનેશન્સ" અથવા મરેલ મુડદાં ચીરી તેને આધારે નિદાનશાસ્ત્રની રચના કરવાથી આડે માર્ગે દોરવાઇ જવાય છે એવો ડૉકટર કુન્હેનો મત.

(લેખકઃ—ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

ડૉ. કુન્હે લખે છે કે, એક વખતે એક બહુ કુશળ ગણાતા ડૉકટરે એમ જણાવ્યું હતું કે, ઘણીએક વાર મુડદાંને ચીરીને મરનારના રોગનાં કારણો ખોળી કાઢવા માટે બારિક અવલોકન સાથેની તપાસ કરતાં, જેનો ખુલાસો ન મળી શકે તેવો ગુંચવાડો ઉભો થતો કે તે મનુષ્યો અમુકજ રોગથી શા માટે મરી ગયા અને બીજા કોઈ રોગોથી નહિ. શરીરના સર્વ ભાગ અને અંદરના આંતરાવયવો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હાલતમાં હતા, અને રોગનું તો કોઇ જગાએ નિશાન સરખું દેખાતું નહોતું. આ શંકાનો જવાબ આપતાં ડૉકટર કુન્હેએ કહ્યું કે, "તમારી નિદાન (રોગ પરીક્ષા) પદ્ધતિ અને મારી પદ્ધતિ વચ્ચે ફેર માત્ર એટલોજ

છે કે, તમે લેાકેા મોટે ભાગે **મરેલાં** મડદાં ચીરીને રેાગેાનાં કારણેા ખેાળી કાઢેા છેા, અને તે ઉપર તમારી વિદ્યાનેા પાયેા રચ્યેા છે, જ્યારે અમે તેા જીવતા શરીરમાં ચાલતી વિવિધ ક્રિયાઓનું બારિક અવલેાકન અને અભ્યાસ કરીને તેમાં જુદી જુદી જાતની અડચણેા કેવી અને શાથી થાય છે તે ઉપરજ પુરતું લક્ષ લગાવીએ છીએ; જેથી મડદાંની ચુંથણી અમને તદ્દન નમાલી લાગે છે." આ વાતના પુરાવામાં એક દષ્ટાંત લ્યેા.

ધારેા કે એક માણસ સિવવાનેા સંચેા વેચાતેા લેવા ગયેા. કેાઈ મેાટી દુકાનમાં ઉંચા વડના કેટલાક સંચા ગેાઠવેલા તેણે જોયા અને તેમાંથી કેાઈ એક યંત્ર તેણે પસંદ કર્યું. બહારથી જોતાં કેાઇ ખામી તેના જોવામાં આવતી નથી, અને છેક ઝીણામાં ઝીણા ભાગ સુધીની બધી બનાવટ ઉત્તમ અને સંપૂર્ણ તેને દેખાય છે. પરંતુ તે વખતે એક મિત્ર તેનું ધ્યાન ખેંચી સલાહ આપે છે કે, "બંધ હાલતમાં તે સંચેા કેાઇ પણ ખામી વગરનેા દેખાય તેથી કાંઇ સંતેાષ માની બેસવાનું નથી, કારણ કે કેટલીક ખામીએા તેા એવી હેાય છે કે જે માત્ર સંચેા ચાલતેા હેાય ત્યારેજ જોવામાં આવે છે. અને આવી જો કેાઇ મેાટી ભૂલ સંચેા ચલાવી જોતાં માલૂમ પડી આવે તેા પછી તે યંત્ર એ દમડીનું બની જાય છે. માટે ચાલતા સંચાનેજ તપાસી લેઈ પસંદ કરવું એજ સલાહકારક છે." મનુષ્યેાના શરીરયંત્રની બાબતમાં તેા આ વાત ખાસ ખરી અને બંધબેસતી છે. જ્યારે મનુષ્ય શરીરનાં સર્વ યંત્રેા કામ કરતાં બંધ પડયાં હેાય ત્યારે અર્થાત્ જ્યારે મરણ નિપજ્યું હેાય ત્યારે ઘણીવાર કયેા ભાગ ખામી ભરેલેા છે તે કહેવું અશક્ય જેવું થઇ પડે છે. પરંતુ હાલતા ચાલતા જીવતા શરીરમાં તેા દરેક ક્રિયા કે વિક્રિયા ખુલ્લી રીતે દેખાઇ આવે છે. માટે જે કેાઇ માણસને મનુષ્ય શરીરની વિક્રિયા (બધી જાતના વ્યાધિએા અને તેમનાં લક્ષણેા) નેા અભ્યાસ કરવેા હેાય તેણે મડદાં ચુંથવાં મેલી દેઇ, જીવતાં શરીરેાનું બારિક અવલેાકન અને અભ્યાસ કરતાં શીખવું જોઇએ ડૅા. કુન્હેનું "મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર" આવા અવલેાકન અને અભ્યાસ ઉપરજ રચાયલું છે. ડૅા. કુન્હે વધારામાં જણાવે છે કેઃ—

"આ રીતે, અમારા ધારવા પ્રમાણે, સર્વ રેાગની ઐકયતા સાબીત કર્યા પછી એટલુંજ ઉમેરવાનું બાકી રહે છે કે રેાગેાનાં નામ અને જગા નક્કી કરવા માટે ઉપયેાગમાં લેવાતી પ્રચલિત નિદાન (રેાગની પરીક્ષા) પદ્ધતિએા કેવળ ફાલતું અને વ્યર્થ છે, અને રેાગને મૂળમાંથી મટાડવાના કામ માટે તેા કેવળ નિરૂપયેાગી છે. આવી રીતેા ઘણીવાર આપણુને ભૂલાવામાં નાંખી દે છે. જે વાત ખાસ જાણીને નક્કી કરવા જેવી છે તે એજ કે, **શરીર રેાગી છે કે તંદુરસ્ત; અર્થાત્ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનેા કચરેા ભરેલેા** છે કે નહિ. અને જો તે ભરેલેા હેાય તેા તે કેવી રીતે ભરાવા પામ્યેા, અને કેટલા વખતથી તે જામેલેા છે. આ વાતેા જો નક્કી કરવામાં આવે તેા પછી રેાગને મૂળમાંથી મટતાં કેટલેા વખત લાગશે તેનેા સાધારણ અડસટ્ટેા આપણે કાઢી શકીએ. કારણ કે શરીર રેાગી છે એમ જાણતાંને વારજ તેને નીરેાગ બનાવવા માટે શાં પગલાં લેવાં તે વાત તેા આપણે (આ કુદરતી રેાગેાપચાર વિદ્યા અથવા જળેાપચારને આધારે) તરતજ નક્કી કરી શકીએ છીએ, અને તેથી ચિકિત્સા અથવા ઉપાયેા કરવામાં ભૂલેા થવાના સર્વે સંભવેા દૂર થઇ જાય છે."



The " Diamond Jubilee " Press-AHMEDABAD

આ કયો પુરૂષાર્થિ પુરૂષ છે?

(ઉત્તર અર્પક અખંડાનંદી અમીશ્વરપ્રસાદ.)

(છપ્પય છંદ.)

આ પુરૂષાર્થિ એજ વૈદ્યવિદ્યાસુવિલાસિ,
આ પુરૂષાર્થિ એજ યોગવિદ્યાઅભ્યાસિ;
આ પુરૂષાર્થિ એજ તંત્રી છે ધન્વન્તરિના,
આ પુરૂષાર્થિ એજ ભક્તભારતિસુંદરિના;
છે વડોદરા રાજ્યમાં વકીલ કોર્ટ–વરિષ્ટના,
પાલનપુર એજન્સિના પ્લીડર પોષક ઇષ્ટના. ૧

નિવાસ નટપુર મધ્ય પરન્તુ કાર્યપ્રસંગે;
વીશનગરમાં વસે રીતિ નીતિ સહ રંગે;
શામવેદી શુભ શાખ કૈાયમી કામદ કહિયે,
લલિત ગોત્ર લોકાક્ષ પ્રવર ત્રણુ પાવન લહિયે;
કાશ્યવચ્છ શિરસ્તંભના સુચિ નાગર સાઠોદરા,
ભ્રાતા ભોગીલાલજી જનહિતમાં સુસ્ત ન જરા. ૨

(સોરઠા છંદ.)

મૂળ સ્થાન સાઠોદ, છોડયું છે નવ પેઢીથી,
પૂરણુ ધરી પ્રમોદ, સ્થાયિ ગયા બીજે સ્થળે? ૩

(છપ્પય છંદ.)

વિધિવશ વિપદ વિશેષ આવી સાઠોદ શહેરપર,
લાગ બચ્ચાનો લેશ રહ્યો ના તેથી પ્રતિ નર;
વતન તજ્યું તે વખત દુઃખ દિલમાં બહુ સાલ્યાં,
તદપિ ફાવે તેમ સકલજન નાસી ચાલ્યાં;
આ નરના પણુ પૂર્વજો આફતના ફંદે ફસ્યા,
કીલાજી કુલદીપ નર કંથારિયે જઇ વસ્યા. ૪

(ભુજંગી છંદ.)

ભલો ભૂપ સેંટાસિનો ભાગ્યશાળી,
હતી ભૂમિ ઝાઝી હમેશાં રસાળી;
હતું ગામ કંથારિયા તેની પાસે,
વસ્યાં કે કુટુંબો તિહાં સૌખ્ય આશે. ૫

(છપ્પય છંદ.)

ભેટાસીના ભૂપ હતા મંત્રિ વિણ જ્યારે,
અમાત્યપદના યેાગ્ય મળ્યા ફીલાજી ત્યારે;
કાર્યભારમા કુશળ કુશળ વળિ વિવિધ કળામાં,
વિદ્યાબળમાં કુશળ કુશળ સાધન સઘળામાં;
એ ઉત્તમ ગુણ મનગ્રહી પ્રધાનપદ પર સ્થાપિયા,
સ્તુતિલાયક શિરપાવ વળિ અવનીપતિયે આપિયા. ૬

ફરે મંત્રિનું કામ રામ હૃદયામાં રાખી,
રાજા પ્રજાની મામ વધારી વ્હાલજ દાખી;
પૃથ્વીપતિનેા પ્રેમ—મેળવી માંગી લીધું,
વારૂ વસાવ્યું ગામ નામ આસેાદર દીધું;
સગાં સ્નેહી સાઠેાદથી જે નાઠાંતાં જુલ્મથી,
તેઓને ત્યાં તેડી કરી વસાવિયાં વર વ્હાલથી. ૬

(મનહુર છંદ.)

ફીલેાજી ત્રવાડી હતા સહુથી અગાડી જેની વધી વેલવાડી તેમાં એક ન અગાડી છે.
રૂપજી ત્રિવેદી તેના છેદી છળ આધિ આદિ ભેદી ભ્રમઅભ્ર શુભ્ર સમાધિ જગાડી છે,
જાગજી સપૂત જેના ગુણેા ગાય લેાક તેના તળજાજી તેણે યશવાંસળી વગાડી છે;
તેના સુત ભાઇચંદ તેના ન્યાલચંદ થયા તેમના ઉત્તમરામે પ્રીતીજ ભગાડી છે. ૮

(દેાહરા છંદ.)

તેના શ્રીકૃષ્ણલાલજી, કાશીબાઈના કંત;
તનુજો બન્ને તેમના, ખંતવંત ગુણવંત. ૯

ભેાગી ભેાગીલાલ છે, ભ્રાતા ભેાળાનાથ;
કાર્યકુશળ કુળધર્મને, પાળે પ્રીતિ સાથ. ૧૦

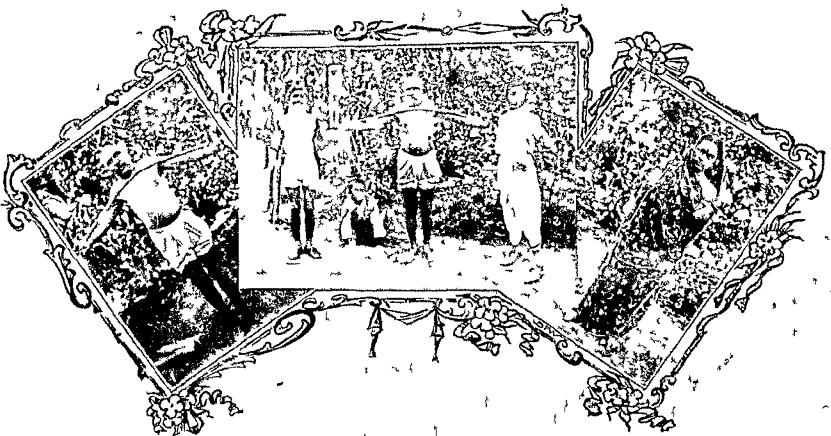
ભાવક ભેાગીલાલના, છે ગૃહનેા સૃંગાર;
શિવલક્ષ્મી સૈાભાગિણી, શુભ સંતાનેા ચ્યાર. ૧૧

મંજુલ મંજુભાઇએ, અધુરી રાખી આશ;
અપત્ય સ્થિતિ સાથે કર્યો, વ્હાલે વૈકુંઠવાસ. ૧૨

પાછળથી તમ પત્નિ પણ, સ્વામીનેા ધરિ શેાક;
અપ્રિય કરિ આ લેાકને, પ્રિય કીધેા પરલેાક. ૧૩

મનહુર છંદ.)

પુત્ર બીજા પ્રજ્ઞાવાન મહાદેવપ્રસાદ છે
રેાગનાં નિદાન જેણે જોયાં રૂડા રંગથી,
નેચરેાપથીની રીતિ ગ્રહી ગાઢ ધારી પ્રીતિ
નીતિની પ્રતીતિ સાથ અધિક ઉમંગથી;



પચાવન વર્ષની વયે જણાવા લાગેલા વૃદ્ધાવસ્થાના પૂર્ણ ચિન્હો ખાસ કરીને કસરત વડે દૂર કરી હાલ સાઠ વર્ષે અપૂર્વ આરોગ્ય અનુભવે છે જીજ્ઞાસુને ' અનંત જીવન શીરીતે પ્રાપ્ત કરવુ ?' એ નામનો તેમનો નિબંધ વાચવાની ખાસ ભલામણ કરવામા આવે છે

નવજીવનાલયજ નામ રાખ્યું સંસ્થાતણું
કાંકરિયા ટેંક પાસે શોભે છે સુઢંગથી,
રેાગના રિપુજ રહી દુ:ખની ઉપાધિ દહી
લલિત શાબાસી લહી સુવિદ્યાના સંગથી. ૧૪

પ્હેલી પુત્રી કાન્તાબ્હેન બીજી છે પ્રવીણાબ્હેન
સદા સુખચેન સાથ વાત સત્ય કહું છું,
દિન પ્રતિદિન પ્રભુ ઉન્નતિ અસંત યુક્ત
સર્વ રીતે સુખી રહે એજ ચિત્ત ચહું છું;
ઇષ્ટભક્તિ આત્મશક્તિ નેક ટેક નિયમથી
રાજ્યમાન મળેા અતિ લક્ષ એજ લહું છું,
અમીધર વાડી વધેા વેલ વધેા વંશ વધેા
એવું અહોનિશ દેખી રાજી રાજી રહું છું. ૧૫

તથૈવાસ્તુ !!!

આ માસિકના તંત્રીનું અનુકરણીય દૃષ્ટાંત.

(લેખકઃ-શ્રીભક્ત માસિકના તંત્રી.)

હજુ મેાડું નથી !

(મનહર છંદ.)

કેટલાક લેાકેા કહે થયું છે હવે તેા મેાડું પણ નથી મેાડું થયું જરૂરજ જાણજો,
એંશી વર્ષનીજ વયે કેટેાએ ગ્રીક ભાષા શીખી હતી વાત એજ ઉર માંહે આણજો;
એંશી વર્ષનીજ વયે સેાફેાકિલસે સ્તુત્ય ગ્રંથ એડીપસ લખ્યેા હતેા વિશેષે વખાણજો,
એંશી વર્ષનીજ વયે સાઇમેાનીડીસે મહા-કવિપદ મેળવ્યું એ પ્રસંગ પિછાણજો. ૧

એંશી વર્ષનીજ વયે ગેથેએ વીમાર મધ્ય ફૅાસ્ટ લખ્યું શ્રમ લઈ અંત લગી રંગથી,
નેવુ વર્ષનીજ વયે થીઓફ્રેસ્ટસેજ લખ્યા માણસના ગુણેા ગ્રંથી અત્યંત ઉમંગથી;
સાઠ વર્ષનીજ વયે લખી વુડસ્ટેાકમધ્ય ચેાસરે કૅન્ટરબરી ટેલ્સ સુપ્રસંગથી,
ત્રેપન વરષ વયે રાજેંદ્ર કુમારપાળે સંસ્કૃત ભાષાજ શીખી શાસ્ત્રીઓના સંગથી. ૨

જ્યારે આવું છેજ ત્યારે આપણે શું હાથ જોડી બેશીજ રહીશું એથી કશેા નથી ફાયદેા,
દિવસ ગયેાજ વહી રાત્રિ થઇ હવે થયું મેાડું એમ બેાલવું તે કાયરનેા કાયદેા;
તરુની વખત હતી યુવાવસ્થા મધ્ય જેવી તેવી વૃદ્ધાવસ્થા માંહે છેજ સત્ય વાયદેા,
જેમ ગેાળ જ્યારે ખાઓ ત્યારે મીઠેા લાગે તેમ કાર્યક્રમ કરેા પંથ એથી ન ઉચ્ચાયદેા. ૩

બન્ને બાબતના માત્ર બાહ્યના દેખાવ ભિન્ન કહું છું કથન તેનું તોલજ વિચારજો,
સંધ્યાનો સમય જતાં રાત્રિ થતાં તારા જેમ દિવસે અદૃશ્ય હતા તેજ દીપ્યા ધારજો;
વાળમાં કાળાશ હતી મટી એથી શ્વેત ભાસ્યા તેમાં તફાવત સ્થાનો એજ અવધારજો,
વખત છે તેનો તેજ હમેશ કાયમ માટે પૂર્ણપણે જાણી મિત્ર સમય સુધારજો. ૪

છાપવાની કળા જગતને પ્રાપ્ત થઇ ત્યાર પછી જગત રૂપાંતરને પામ્યું છે, એ વાર્તા કયો ઇતિહાસક કબૂલ નહિ કરે? જગતને આગળ વધારવામાં જે ભાગ છાપાએ ભજવ્યો છે તે એટલો તો અમૂલ્ય છે કે તેની કિંમત આંકવી ઘણી મુશ્કેલ છે. છાપા વગરનો કોઈ દેશ અને કોઇ પ્રજા કલ્પી લ્યો અને પછી જુઓ કે જ્ઞાન મેળવવાના સાધનોમાં કેવડું મોટું મીંડુ પડે છે?!

એ તો સર્વ સમ્મત છે કે, છાપાએ વિચાર ફેલાવવાને માટે અત્યુત્તમ સાધન પુરૂં પાડયું છે અને તેથીજ ધાર્મિક વ્યાવહારિક વગેરે અનેક વિષયના વિચારો પ્રજામાં ફેલાવી શકાય છે.

આરોગ્ય સંબંધમાં મનુષ્ય જાતની સમજણ ઘણે અંશે પાછળ જોવામાં આવતાં દરેક દેશમાં તે દિશામાં લેખન પ્રવૃત્તિ જાગૃત થઇ છે અને છાપાની મદદથી આરોગ્યના સર્વોત્તમ નિયમોનું જ્ઞાન પ્રજામાં ફેલાવવામાં વિજય મળ્યો છે.

ગુર્જર ભાષામાં આરોગ્યના વિષયોને ચર્ચનારા આંગળીના વેઢાપર ગણી શકાય તેટલાં સામાયિક પત્રો છે; તેમાં અગત્યનો ભાગ ભજવતું 'ધન્વંતરિ' નામનું માસિક અમારા વાંચકોને ભાગ્યેજ અજાણ્યું હશે. તેના અધિપતિ શ્રીયુત ભોગીલાલભાઇ ૬૦ વર્ષની ઉમરના છે, અને અમે માનીએ છીએ કે હાલના બધા માસિકોના તંત્રીઓની ઉંમર ભાગ્યેજ તેમના જેટલી હશે.

શાળા અથવા પાઠશાળાઓમાં ઘણા અભ્યાસ કરી શકતા નહોતા તે સમયમાં સામાન્ય અંગ્રેજી, ગુજરાતી જ્ઞાન મેળવી વ્યવહારના નિર્વહન અર્થે વિવિધ ઉદ્યોગની પ્રવૃત્તિ સેવી નાના પ્રકારનો અનુભવ પ્રાપ્ત કરી તે સર્વ અનુભવોનો જનસમાજને લાભ આપવાના હેતુથી શ્રીયુત ભોગીલાલભાઇએ 'ધન્વંતરિ'નું તંત્રી પદ સ્વિકાર્યું છે.

આ માસિકમાં તેઓ આપણી પ્રજાને જેની હાલ ખાસ જરૂર છે તેવા આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરાવનાર વિચારો ચર્ચે છે. બહુધા આપણી જુની પ્રણાલિકા પ્રમાણે દવાઓથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની રીતિઓની સાથે સાથે હાલની પ્રગતિના નિયમાનુસાર નૂતન પદ્ધતિઓના સંબંધમાં પણ વિચારો પ્રગટ કરે છે. જેઓ ધન્વંતરિના આદ્યંત બધાજ અંકો ધ્યાનપૂર્વક વાંચે છે, તેમને તેમાંથી ઘણા જાણવા જેવા અને સમજવા જેવા નવીન વિચારો અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

ઘણાઓનું માનવું હોય છે કે વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એ સર્વને માટે સરજાયલું છે. અને એકવાર યુવાવસ્થા ગયા પછીથી વૃદ્ધાવસ્થામાં યુવાવસ્થાનો ઉત્સાહ અને બળનો લોપ થાય છે; પણ શ્રીયુત ભોગીલાલભાઇએ પોતાના પ્રયોગ વડે સિદ્ધ કર્યું છે કે વિચાર અને પ્રયત્નના સહકારી બળ વડે આવી ગએલી મન અને તનની નિર્બળતાઓ દૂર કરી શકાય છે અને સાઠ કે તેથી વધારે વયના થયા છતાં યુવાવસ્થાનાં શારીરિક અને માનસિક બળો પાછાં મેળવી શકાય છે. લોકોક્તિ છે કે "આવી સાઠી અને બુદ્ધિ નાઠી."

પણ આ પ્રમાણે માત્ર હિંદુસ્થાનમાંજ બહુધા જોવામાં આવે છે. અન્ય દેશોમાં મોટી મોટી ઉમરના પુરૂષો જોવામાં આવે છે અને તેઓ અસાધારણ માનસસંપત્તિ તેમજ શારીર સંપત્તિ વડે જગતના હિત અને વૈભવમાં અસાધારણ પ્રમાણમાં વધારો કરતા જણાય છે. શ્રીયુત ભોગીલાલભાઇ પણ એજ ન્યાયે સાઠ વરસની ઉમરે પ્રતિ દિવસ સરેરાશ અઢાર કલાક માનસિક અને શારીરિક કામ કર્યા કરે છે અને તેમ છતાં તેમને શ્રમનું ભાન થતું હોતું નથી. શરીરસંપત્તિ તેમણે કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી છે તે વિષયે તેઓ વારંવાર "ધન્વંતરિ" માં લેખો પ્રકટ કરે છે. અને તેમાંના ઘણા ખરા પ્રયોગો તેઓ પોતે જાતે અજમાવી તે સત્ય છે એમ સ્વાનુભવથી જણાયા પછીજ પ્રજાની જાણ માટે જાહેરમાં મૂકે છે.

લેખન પ્રવૃત્તિ દ્વારા આ કાર્ય તેઓ કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ વ્યાખ્યાનોમાં પણ તેઓ પોતાની જાતનું દ્રષ્ટાંત આપી અસરકારક વિવેચન કરે છે. એમના લેખોમાં તેમજ વ્યાખ્યાનોમાં આરોગ્ય મેળવવાના અથવા પ્રાપ્ત આરોગ્યનું સંવર્ધન કરવાના સચોટ ઉપાયોમાં **નિયમિત વ્યાયામને** તેઓ પ્રથમ પંક્તિએ સ્થાપે છે.

કેટલાક યુવકો કોઇ કોઇ સમયે વ્યાયામ સંબંધીમાં ખુલાસા મેળવવા તેમની પાસે જાય છે તો તેમને તે જાતે કેટલીક કસરતો કરી બતાવી કસરતો કેવી રીતે કરવી તે યથાવિધિ સમજાવે છે. કઇ કસરત કેવી રીતે કરવાથી શરીરનાં કયાં અંગો બળવાન થાય છે અને બળવાન થએલાં અંગોને વધારે બળવાન કરવાને માટે જુદી જુદી કસરતો કેવી રીતે કરવી જોઇએ તે તેઓ તેમને સમજાવે છે.

આપણા દેશમાં વ્યાયામ માત્ર પુરૂષ વર્ગજ કરી શકે અને સ્ત્રીઓએ કસરત કરવી એ વિચારજ સ્ત્રીઓ માટે હાસ્યજનક ભાસે છે, પરંતુ પશ્ચિમના સુધરેલા દેશોમાં તથા એશિયાટીક જાપાન જેવા દેશોમાં સ્ત્રીઓ માટે વ્યાયામ પુરૂષ જેટલોજ આવશ્યક છે એમ માનવામાં આવે છે. પોતાના આરોગ્ય માટે અને ભવિષ્યની પ્રજા સુદૃઢ થાય તદર્થે સ્ત્રીઓએ વ્યાયામ કરવો જોઇએ.

સુધાસાગર.

લેખક–તંત્રી.

(અનુસંધાન ગત વર્ષના પૃષ્ઠ ૩૨૨ થી.)

જમાલ ગોટાનો રાજેશ્રી જુલાબ બનાવવાની રીત—નેપાળાનાં બીજને ત્રણ દિવસ ગાયના મૂત્રમાં રાખીને પછી તેને ચીરી વચ્ચેની છઓ કાઢી નાંખવી. પછી તે બીજોને ખલમાં ઘુંટવી. એ બીજનું ચૂર્ણ છ ભાગ લેવું, બે ભાગ પીપળીમૂળ, બે ભાગ કાળાંમરી, બે ભાગ લવીંગ, બે ભાગ જાવંત્રી, એક ભાગ અજમો અને એક ભાગ શુંઠ, એ બધામાંથી નેપાળાનાં બીજ સિવાયનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી ઘુંટી એકરસ કરવું અને તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. બે ગોળીથી ત્રણ ગોળી સુધી લેવાથી ખુલાસા વાર જુલાબ થાય છે. દરેક રોગ ઉપર મળવિકાર માટે એ જુલાબ આપી શકાય છે. બહુ જુલાબ લાગે તો

પતાસાનું શરબત અગર છાશ પીવાથી તુરત બંધ થાય છે. જુલાબ વાળવા ઘી-ખીચડી ખાવી.

ધાતુવિજય ગોળી—બે ભાગ કેસર, બે ભાગ પ્રવાલભસ્મ, બે ભાગ ચાંદીના વર્ક, એક ભાગ ભીમસેની બરાસ, એક ભાગ કસ્તૂરી, એક ભાગ ગોરોચન, એક ભાગ સોનાના વર્ક, ચાર ભાગ એલચીદાણા, એક ભાગ શોધેલો વછનાગ, એક ભાગ ત્રિબંગ અને એક ભાગ ગજવેલ, એ બાર જણસોને ખલમાં એકરસ કરીને નાગરવેલના પાનના રસમાં ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. ગોળી ખાવાથી મૃગીવાયુ (હીસ્ટીરિયા), અશક્તિ, ધાતુક્ષીણતા, નપુંશકતા, દમ, ખાંસી, ઉલટી, કફ, અપચો તથા શરીરની સુંદરતા વગેરે ઉપર આ ગોળી ફાયદો કરે છે અને નામ પ્રમાણે ગુણ કરે છે. ચકરીવાયુ, નળબંધવાયુ, વરમવાયુ વગેરેનો નાશ કરે છે. ગોળ, પાપડી, વેંગણ, આચાર, વગેરેની પરેજી પાળવી. ખોરાકમાં દૂધ ઘી વધારે લેવું.

પ્રવાલભસ્મ કરવાની રીત—ચાર તોલા પ્રવાલ અર્ધો શેર કુંવારના ગર્ભના રસમાં મેળવી સંપુટમાં મૂકી તેનું મ્હોં કપડમાટીથી બંધ કરી અર્ધામણ છાણાંની ભઠીમાં સળગાવી દેવું. ટાઢું પડયેથી કાઢી લેવું. સફેદ રંગ થઇ જશે. તે દરેક દવામાં કામ આવે છે.

બીજી રીત—અરીઠા કુટીને તેનો ગોળો બનાવી એ ગોળાના પેટમાં ચાર તોલા પ્રવાળ મૂકી, ફરી ગોળાને હતો તેવો બનાવી ઉપર કપડું લપેટી, પછી છાણાં સળગાવી દેવાં. ટાઢું પડયે કાઢી લેવાથી સફેદ પ્રવાળભસ્મ થશે.

ત્રીજી રીત—આકડાના નવટાંક દૂધમાં ચાર તોલા પ્રવાળ ત્રણ દિવસ પલાળી રાખવાં. ચોથે દિવસે પ્રવાળ અને દૂધ સંપુટમાં બંધ કરી કપડમાટી કરવું અને છાણાની ભઠ્ઠીમાં સળગાવી મૂકવું તેથી સફેદ રંગની ભસ્મ થશે.

શંખભસ્મ કરવાનો વિધિ—શંખને મીઠા તેલમાં ત્રણ દિવસ પલાળી રાખવો. ચોથે દિવસે શંખ અને તેલને માટીના વાસણમાં મૂકી કપડમાટીથી સંપુટ કરી ગજપુટ છાણાની આંચ આપવી જેથી શંખની ભસ્મ થશે.

બીજી રીત—શંખના નાના કડકા કરી આકડાના દૂધમાં રાખી મૂકવા. પાંચ દિવસ પલાળી રાખી પછી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે માટીના વાસણમાં દૂધ સાથે મૂકી સંપુટ કરી ગજપુટ આંચ આપવી જેથી શંખભસ્મ તૈયાર થશે.

ધોળી હરતાલભસ્મ બનાવવાની રીત—કુંવારનો ગર્ભ એક માટીના વાસણમાં મૂકીને પછી તે ઉપર ધોળી હરતાળના કડકા કરીને મૂકવા. કુંવારનો ગર્ભ આઠ ભાગ તથા હરતાલ એક ભાગ લેવું. પછી એ બધું મેળવીને ભઠ્ઠીમાં સળગાવી દેવું. એ ભસ્મ ખડી જેવી થઇ જશે.

ધાપાણ ભસ્મ બનાવવાની રીત—પીંપળાનાં પચાસ મોટાં પાન લઇને તેમાં પાશેર ધાપાણ રાખીને પાનને વાળી દેવાં. ઉપર લુગડાનો કડકો લપેટીને બાંધવો. પછી તે ગોળાને વીનશેર છાણાંમાં સળગાવા દેવો, એટલે ખડી જેવો સફેદ થઇ જશે

કલઇભસ્મ બનાવવાની રીત—કલઇને ગરમ કરીને છાશમાં નાંખવી, એ પ્રમાણે પચાસવાર કરવું. એ પ્રમાણે આમલીના રસમાં શોધવી. પછી પીંપળાના છોડાંની રાખોડી કરીને એક હાંડીમાં અરધી રાખ ભરી વચ્ચે કલઇ મૂકી ઉપર રાખ ભરવી. પછી તેને બંધ કરીને ચુલા ઉપર મૂકવી. તળે પીંપળાના લાકડાંનો દેવતા કરવો. ચાર પહોર સુધીમાં તે તૈયાર થઇ જશે. પછી તે કલઇની શુદ્ધ ભસ્મ થશે. તે વિચારપૂર્વક સર્વ રોગોપર અપાય છે.

બીજી રીત—શોધેલી કલઇ ચાર તોલા; બાર તોલા અજમાના ગોળામાં રાખીને વીસશેર શેર છાણામાં સળગાવી દેવું. તે કલઇ ખડી જેવી થઇ જશે. પછી તેનો વિચારપૂર્વક ઉપયોગ કરવો.

ગજવેલભસ્મ કરવાની રીત—પ્રથમ ગજવેલને રેતી જેવી બનાવવી. પછી તેને આકડાના દૂધમાં બોળી દેવી અને સૂરજના તાપમાં રાખવી. જ્યારે તે દૂધ સુકાઇ જાય ત્યારે લીંબુના રસમાં નાંખીને સૂરજના તડકે મૂકવી. એ પ્રમાણે લીંબુના રસના ત્રણ પુટ દેવા. પછી તેને ખલમાં ઘુંટવી એટલે કજલી માફક થઇ જશે.

બીજી રીત—ગજવેલને રેતી જેવી બનાવીને પછી તેને જાંબુના રસમાં મેળવીને ભઠ્ઠીમાં સળગાવવી. એ પ્રમાણે દશ પુટ જાંબુના રસના દેવા. પછી આકડાના દૂધના દશ પટ દેવા. એ પ્રમાણે દશ દશ ફેરા કરવું. જ્યારે વીસ પુટ થઇ જાય એટલે સંપુરી ગજવેલ કહેવાય છે. દશ પટ સુધી વીસ શેર છાણાંની ભઠ્ઠી મૂકવી. પછી દશ દશ શેર છાણાંની ભઠ્ઠી મૂકવી. છેવટે એક રસ થઇ ગયેલો ગોળો ભઠ્ઠીમાં મૂકવો. પહેલાં જાંબુનો રસ ખૂબ નાંખવો. પછી થોડો નાંખી લુંદા જેવો થાય તેમ કરવું. એ પ્રમાણે ગજવેલભસ્મ થાય છે.

સુવર્ણમાક્ષિકભસ્મ કરવાની રીત—સોનામુખી (સુવર્ણમાક્ષિક)ને લીંબુના રસમાં ખરલ કરીને પછી લચકો કરવો. થોડો લીંબુનો રસ નાંખીને એક કુલડીમાં બંધ કરીને વીસ શેર છાણાંની ભઠ્ઠીમાં સળગાવી દેવું. ટાઢી પડયેથી કાઢી લેવી. તે શ્યામ રંગની ભસ્મ થશે.

તાંબાની ભસ્મ કરવાની રીત (શ્યામ રંગની)—તાંબાના નાના કડકા કરીને પછી તે કડકાને ગરમ કરીને લીંબુના રસમાં ઝબોળી દેવા. એ પ્રમાણે પચીસવાર ડુબાવી દેવા. ફરી પચાસ વાર આમલીના રસમાં ડુબાવવા. પછી તે તાંબાને એક તોલો ગંધક, એક તોલો કુંવારના પાઠાનો ગર્ભ એ બેનો ગોળો બનાવી તેની વચ્ચે બે તોલા તાંબાને મૂકીને સંપુટમાં કપડમાટી કરી પછી પંદર શેર છાણાંની ભઠ્ઠીમાં સળગાવી દેવું. ટાઢું પડયે કાઢી લઇ ઘુંટવું. કજ્જલી માફક થઇ જશે. તેનો બુદ્ધિ અનુસાર ઉપયોગ કરવો.

સાબરશીંગભસ્મ બનાવવાનો વિધિ—સાબરશીંગના નાના કડકા કરી અરીણના જાડા કસુંબામાં સાત દિવસ પલાળી રાખવાં. ફરી વધારે કસુંબો નાંખીને તેને વાસણમાં મૂકી કપડમાટી કરી ગજપુટ છાણાંની આંચ આપવી, તેની સફેદ ભસ્મ થશે.

બીજી રીત—સાબરશીંગના નાના કડકા કરી આકડાના દૂધમાં સાત દિવસ પલાળી રાખવા. પછી ફરી વધારે આકડાનું દૂધ નાંખી સંપુટમાં મૂકી ગજપુટ ઉપર મુજબ આપવાથી ખડી જેવી ભસ્મ થશે.

ધોળા રંગની તાંબાભસ્મ કરવાનો વિધિ—આમલીના રસમાં કે લીંબુના રસમાં કે ગોમૂત્રમાં બસેં બસેં વખત રજવાડી પૈસાને કે તાંબાને શોધવું. બે તોલા વજનનાને શોધવું. જમાલગોટા અઢી તોલા, તાજા બીલામાં અઢી તોલા, એ બંનેનો ભૂકો બનાવીને કલઇની વાડકીમાં અર્ધો મૂકવો. વચ્ચે તાંબુ મૂકવું. અર્ધો ભૂકો ઉપર મૂકવો. ઉપર બીજી વાડકી મૂકવી. ઉપર કપડાં લપેટવાં. પક્કાં અઢીશેર વજન જેટલાં લપેટવાં. પછી ઉપર ચાર પાંચ છાણાં બાળવાં. ટાઢું પડયે કાઢી લેવું. તે તાંબાની સફેદ ભસ્મ થશે અને કલઇ બરાબર વજન પ્રમાણે નીકળશે.

સિંધવખાર ફુંકવાનો વિધિ—આકડાના દૂધમાં સિંધાલૂણ સાત દિવસ રાખીને પછી ખલમાં ઘુંટીને તેનો ગોળો બનાવવો. એ ગોળો ઢાંકણીમાં રાખી સંપુટ કરવું. કપડમાટી લગાવી કરવું. ગજપુટ આંચ આપવી. ટાઢું પડયેથી કાઢી લેવું એટલે તેની ખાખ થશે.

મરઘીના ઈંડાના ફોતરાની ખાખ બનાવવાનો વિધિ—મરઘીના ઇંડાના ફોતરાના અંદરના ભાગમાં જે ધોળો પરદો છે તે કાઢી ફેંકી દેવો. અને બાકીનો ભાગ રાખી લેવો. તેને લીંબુના રસમાં સાત દિવસ સુધી ઘુંટવો. એની ગોળીઓ જંગલી બોર જેવડી બનાવવી. પણ તે બનાવતાં પહેલાં ત્રણ દિવસ આકડાના દૂધમાં ઘુંટવો. પછી ગોળીઓ બનાવવી. પછી સંપુટમાં મૂકી કમરપૂર ઉંડો ખાડો કરી તેમાં છાણાં ભરી પુટ આપવો. એટલે સફેદ રંગની ભસ્મ થશે. તે બહુ રોગ ઉપર ચાલે છે.

ચાંદીભસ્મ કરવાની રીત—શુદ્ધ ચાંદીનાં પતરાં લઇને લીંબુના રસમાં સો વાર શોધવાં. પછી તે પ્રમાણે ગાયના મૂત્રમાં શોધવાં. પછી એ પતરાંને મેંદીનો લચકો કરી વચ્ચે મૂકવાં. દર બે તોલે પાશેર મેંદી લેવી. પછી કપડમાટી કરી ગજપુટ આંચ આપવી. એ પ્રમાણે ત્રણવાર કરવાથી ચાંદીભસ્મ થશે.

શિક્કાઇ રૂપિયો ફુંકવાની રીત—લીંબુના રસમાં, ગાયના મૂત્રમાં અને આમલીના પાણીમાં, સો સો વાર રૂપિયાને શોધી ફરી વસંત નામની વનસ્પતિનાં પાંદડાંને વાટી ગોળો બનાવી વચ્ચે મૂકવો. પછી કપડમાટી કરવી. ગજપુટ આંચ આપવી કે તેની અસલ ખાખ થશે.

માત્રાઓ ખાવાનો વિધિ—ચંદ્રોદયની ગોળી-શીતવાયુ, નળખંધવાયુ, નપુંશકતા, દમ-કફવાળાઓને, મધમાં બે ગોળીઓ ખવરાવાય છે. જીર્ણતાવ, સુસ્તી, ચકરીવાયુ, લોહીની પીળાશ એ દરદવાળાને રોજની ત્રણ ગોળી ખવરાવવી. મધમાં આપવી. શરીરમાં ગરમી કરવી હોય, વાયુનો નાશ કરવો હોય તો આ ગોળી મધમાં કે આદાના રસમાં બહુજ ફાયદો કરે છે. આચાર (અથાણું) અને પાપડીની પરેજી પાળવી.

'વસંત માલતી'ની માત્રા ખાવાની રીત—જીર્ણ તાવ, નસોની કમજોરી, બળહીણતા, દમ, કફ, ચહેરાની ફીકાશ, એ સર્વેનો નાશ કરવો હોય તો આ દવા પાંચ રતી બે ટાંક મધમાં કે આદાના રસમાં ખવરાવવી.

ધાતુની કમજોરી, અંગ તુટવું, મગજની સુસ્તી, વિગેરે ઉપર આ દવા પાંચ રતી, ત્રણ રતી મધ અગર આદાના રસમાં લેવી.

'લઘુ માલિનિ' ખાવાનો વિધિ—ક્ષય, કફ, ધાતુક્ષય, તંબોળીઓ ક્ષય, મળવિકાર, નસવિકાર, ગુરદાવિકાર, ધાતુવિકાર, એ રોગો ઉપર લઘુ માલિનિ ચાલે છે. એક વાલ આદાના રસમાં આપવાથી રક્તપિત્ત વિગેરે રોગનો નાશ કરે છે. આચાર (અથાણું), વેંગણ (વંતાક) વાલ અને ગોળ એ ચીજોની પરેજી પાળવી.

પ્રવાળભસ્મ ખાવાનો વિધિ—તાવ, વહેતી ધાતુ, કમરની સુસ્તી, છાતીનો કફ, વિગેરે રોગનો નાશ કરે છે. એક વાલ મધમાં ખાવાથી દૂધ, ખાંડ, ખટાશ, વિગેરેની પરેજી પાળવી. પ્રવાળભસ્મ કફ, ખાંસી ઉપર એક વાલ મધ સાથે ખવરાવવી.

(અપૂર્ણ.)

પ્રસ્તુત પ્રસ્તાવ.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ—મુંબઇ. એમના તરફથી હીઝ હાઇનેસ ધી મહારાજા સાહેબ ઓફ માઇસોરના તરફ મુંબઇના વિઠ્ઠલદાસ ડી. ઠાકરશી સર નાઇટ જે. પી. અને ઇન્ડીયા ગવર્મેન્ટની લેજીસ્લેટીવ કૈાન્સિલના મેમ્બર, તથા રાવબહાદુર વસનજી ખીમજી જે. પી., હરી સીતારામ દીક્ષિત બી. એ. એલ. એલ. બી., જે. પી. સોલીસીટર અને નોટરરી પબ્લીક વગેરે એકવીસ નામાંકિત ગૃહસ્થોની સહી સાંથેની એક અરજી નામદાર માઇસોરના મહારાણા તરફ મોકલેલી તેની એક છાપેલી પ્રત અમને મળી છે, તેમાં માઇસોર રાજ્યમાં હોળીના તહેવારોમાં સંખ્યાબંધ પાડા બકરા વગેરે મુંગા પ્રાણીઓનો દેવીને ભેાગ આપવા નિમિત્તે નાશ થાય છે તે બંધ કરવા માટે વિનંતિ કરેલી છે. આર્ય શાસ્ત્રો "અહિંસા પરમો ધર્મ" એ સૂત્રને માન આપતાં આવ્યાં છે. વામમાર્ગવાળાઓએ આ વિચારો પ્રજામાં ઠસાવેલા છે તે એકદમ દૂર થવા કઠીણ છે તોપણ રાજસત્તાથી આવી હિંસા થતી બંધ કરી શકાય છે, એમ નામદાર ગાયકવાડ સરકાર, જુનાગઢના નવાબ સાહેબ, બીકાનેરના મહારાજા, વાંસદા ધર્મપોરના મહારાજા, તેમજ ગોંડલ, રાજકોટ, લીંબડી અને લખતરના ઠાકોર સાહેબે આવા રિવાજ બંધ કરવા હુકમો કાઢવાથી સંખ્યાબંધ જીવોની થતી હિંસા બંધ થઈ છે. ઉક્ત સંસ્થા તરફથી મહારાજ શ્રી હંસવિજયજી તથા પન્યાસ શ્રી સંપતવિજયજીએ સાગવાડેથી વિહાર કરી તળવાડે પહાડી મુલકોમાં પ્રવાસ કરતાં ઘણા લોકોને ઉપદેશ કરી મુંગા પ્રાણીઓની હિંસા કરતા બંધ કર્યા છે; તથા તેમના ઉપદેશથી વાંસવાડા રાજ્યમાં ગાદીનસીન થતા મહારાજાએ તા. ૧૮–૩–૧૪ ના રોજ પોતાના રાજ્યમાં નવરાત્રિ દશેરા વગેરે તહેવારના દિવસમાં મુંગાં પ્રાણીનો અપાતો ભોગ બંધ કર્યો છે.

મહુવા (કાઠીયાવાડ) ગૌરક્ષક સભાના ઓનરરી સેક્રેટરી ઓધવજી રામજી તરફથી એક પ્રજાવર્ગે ઉપરનું વિનંતિપત્ર પ્રસિદ્ધ કરવા માટે અમારા તરફ આવ્યું છે. આ સભાએ પાંચ હજાર ઢોરોને બચાવવા કરેલું સાહસ સ્તુતિપાત્ર છે. હાલમાં ગૈાશાળામાં ૧૦૦૦ ગાયો લુલી પાંગળી સિલીકે છે. દરમ્યાન બુદેલખંડમાં ઘાસચારાનો દુષ્કાળ પડવાથી તે તરફના જાલમ પ્રગણાનાં દશ હજાર ઢોર માત્ર ચામડાની કીંમત માટે કતલ થયાં છે; તેથી મુંગા પ્રાણીના સંરક્ષણ માટે મદદ કરવા જાલમ ગૈાશાળાના પ્રેસીડેન્ટ ગોપાળદાસ શર્મા બી. એ. એલ. એલ. બી. (વકીલે) મહુવા ગૌરક્ષક સભાને લખ્યાથી તેવાં ઢોર તુરત મોકલી દેવા લખ્યું છે અને પાલીતાણાથી પોતાને ખર્ચે મહુવા ગૈાશાળામાં મંગાવી લેવાનું કબુલ કર્યું છે. કદાપિ કોઇને એવી શંકા થાય કે ધન્વંતરિ જેવા વૈદકીય માસિકમાં આવી નોંધ અગર રિવ્યુ કેમ લેવામાં આવે છે? તો તેનું સમાધાન એટલુંજ છે કે—આપણા જીવનનો આધાર ગાય, બળદ, ભેંસ, પાડા જેવાં મનુષ્ય જાતને ઉપયોગી જાનવરો ઉપર છે. એવાં જાનવરો ઉપર ખેતીનો અને ઘી, દૂધ, દહીં, છાશ વગેરે ખાનપાનાદિ ઉત્તમ જાતના પદાર્થનો આધાર છે. અને તેવાં જાનવરોનું રક્ષણ થાય તોજ આપણી આબાદાની રહે માટે આવી ઉપયોગી સંસ્થાને મદદ આપવી એ આપણું કર્તવ્ય કર્મ છે.

મુંબઈ વૈદ્ય સભા—આ સભાની સ્થાપના સન ૧૮૯૦ માં થઇ છે. શ્રી મથુરા

નગરીની પવિત્ર ભૂમિમાં ગયા ડીસેમ્બર માસમાં પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન થયું હતું. તેમાં સંખ્યાબંધ વૈદરાજ, કેટલાક ડૉકટર અને અન્ય ગૃહસ્થોએ ભાગ લીધો હતો. મથુરા મુકામે પ્રિય સજ્જન ડૉ. ચાંદલીયાની મુલાકાતનો શુભ અવસર મને મળ્યો હતો. દેશીવૈદવિદ્યાની કેવી રીતે ઉન્નતિ કરવી એ સંબધીની પુષ્કળ વાટાઘાટ તેમના તથા મારા વચ્ચે થઇ હતી. ડૉ. ચાંદલીયા એક ઉત્સાહી, મહેનતુ અને દ્રઢ નિશ્ચયવાળા યુવાન છે. અને દેશીવૈદકની સત્વર ઉન્નતિ થાય તેવાં દરેક કાર્ય તન મન અને ધનથી કરવા તેઓ દિલસોજી ધરાવે છે. પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન પછી આ સભાનું કામ ધમધોકાર ચાલ્યું છે. ટુંક મુદતના અંતરે સભા ભરાય છે અને તેમાં અનુભવી વિદ્વાન વૈદ્યો ભાગ લે છે .અને છટાબંધ ભાષણો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પોતાની અનુભવી દવાઓ છુપાવી ન રાખતાં સભા આગળ પ્રજા વર્ગની જાણ માટે જાહેર કરે છે તે જોઇ અમને વધારે આનંદ થાય છે. આ સભાએ એક આયુર્વેદિક પુસ્તકાલય પણ ખોલ્યું છે. વૈદ્ય સમ્મેલનમાં મોટી મોટી ડીગ્રીઓ પ્રાપ્ત કરવાથી આપણું કર્તવ્ય પુરૂં થતું નથી; પરંતુ આપણા જ્ઞાન અને અનુભવનો પ્રજા વર્ગને લાભ મળે ને દેશસેવા બજાવાય તોજ કર્તવ્ય બજાવ્યું એમ કહેવાય. આપણે પ્રાચીનકાળથી તે અર્વાચીનકાળ સુધીનો આ દેશનો અને પરદેશોનો ઇતિહાસ વાંચીએ છીએ તો ખાત્રી થાય છે કે દેશ પરદેશમાં વિજયનો વાવટો ફરકાવનાર પુરૂષો મોટી મોટી ડીગ્રીવાળા કે કૉલેજોમાં અભ્યાસ કરનાર નહોતા, તેમ શ્રીમંતો પણ નહોતા. સ્માઇલ્સનું સેલ્ફ હેલ્પનું પુસ્તક અને ઇતિહાસના ગ્રંથો એ વાતની સાક્ષી પુરે છે. હાલના જમાનામાં વિશ્વ વિખ્યાત એડીસને કેટલી ડીગ્રીઓ મેળવી છે? વનસ્પતિના ઇશ્વરની પદ્દી આપી શકાય તેવા બુરબેન્કે કઇ કૉલેજમાં અભ્યાસ કર્યો હતો. વરાળ યંત્રો અને વિદ્યુત્ વિદ્યાના શોધકો એ બધા ડીગ્રીઓવાળા નહોતા અને તેવા ડીગ્રીઓવાળાએ કંઇ જગવિખ્યાતિનો વાવટો ફરકાવ્યો નથી. માટે ભલે તમને વૈદવિદ્યાની મોટી પદ્દીઓ પ્રાપ્ત થઇ ન હોય તોપણ તમે દેશીવૈદવિદ્યાની ઉન્નતિ કરી શકશો; પરંતુ તે ક્યારે કે તન મન અને ધનથી તે વિદ્યામાં તદાકાર બની મંડયા રહેશો તોજ વિજયી થશો. નહિ તો " પોથીમાંનાં રીંગણાં " જેવું થશે. માટે હજુ પણ તમારા પૂર્વજો (ઋષિ-મુનિઓ) જે પ્રણાલિથી વૈદવિદ્યા ગુરૂ પરંપરાથી શીખવતા આવ્યા હતા તેજ પ્રણાલિથી કામ કરશો તોજ વિજય પ્રાપ્ત થશે. નહિ તો શુંઠને ગાંગડે વૈદ્ય થવાશે નહિ. છેવટે અમારી નમ્ર વિનંતિ છે કે મુંબઇ વૈદ્ય સભા પોતાનુ કર્તવ્ય ઉત્સાહપૂર્વક બજાવવાનું ચાલુ રાખી પ્રજા વર્ગને પોતાના અનુભવનો લાભ આપશે એવું અમે અંતઃકરણપૂર્વક ઇચ્છીએ છીએ.

રશીયામાં મધપાન જેવાં પીણાં સંબંધી રશીયાના નામદાર ઝારના ઉદ્ગારો—રશીયાની શીતાન્સ કમીટીના મિનીસ્ટર એમ. બાર્ક વગેરે મંડળ સમક્ષ નામદાર ઝાર પોતાના ભાષણમાં ભારે દિલગીરી બતાવી કહ્યું કે-"પ્રજા વર્ગમાં નબળાઇ, ગરીબાઇ, અને ઉડાઉપણાને આમંત્રણ કરી લાવનાર દારૂનું વ્યસનજ છે." મસુરી સેનીટેરીયમનો સુપ્રીન્ટેન્ડેન્ટ ડૉ. એચ. સી. મેન્કેલ એમ. ડી. જુનાગઢના મી. લાભશંકર લક્ષ્મિદાસને તા. ૧૨ ડીસેમ્બર સન ૧૯૦૮ ના પત્રમાં દારૂના વ્યસન અને માંસાહાર વચે ગાઢ સંબંધ હોવા વિષે જરા પણ સંશય રાખવા કારણ નથી. એમ પોતાના સેનીટેરિયમના અનુભવને આધારે લખતાં જણાવે છે કે:—"માંસાહાર ને દારૂમાં આવતા આલ્કોહોલથી પાચન ક્રિયાના અવયવોમાં અવ્યવસ્થા થઇ લોહી અને પાચન ક્રિયાના અવયવો જર્જરભૂત થઇ જાય છે.

દારૂ પીવાની થતી ઇચ્છા અને માંસાહારથી થતાં નુકશાનથી દર્દીને જાળવીને માટે બચાવવાને માત્ર એકજ ઉપાય છે. તે એ કે એવા ખાનપાનથી દર્દીને દૂર રાખવો. આ બાબતનો અનુભવ મને મારા સેનીટારીયમમાં આવાં દર્દની પીડાવાળા દર્દીઓની સારવારથી થએલો છે."

લંડનની સાલ્વેશન આરમીની સંસ્થા પણ દારૂનું વ્યસન છોડાવવા માટે તેમને વેજીટેરીયન ડાયટ (વનસ્પતિ આહાર) આપે છે.

મી. લાભશંકર લક્ષ્મીદાસે નામદાર રશીયાના ઝારને જુનાગઢથી તા. ૧૭ ફેબ્રુવારી સન ૧૯૧૪ની એક અરજી મોકલી તેમાં વિનંતિ કરી છે કે, આપ નામદાર આ બાબત તપાસ થવા એક કમીશન નીમી તેને લંડન મોકલવા કૃપા કરશો કે તે કમીશન નીચેને સ્થળે તપાસ કરશે.

૧. લંડનની સાલ્વેશન આરમીના પ્રમુખથી.

૨. ધી સેક્રેટરી ઑફ ધી ઓરડર ઓફ ધી ગોલ્ડનએજ ૪૫૩-૫૫૫ બ્રામ્પટનરોડ લંડન એસ. ડબલ્યુ.

૩. ધી સેક્રેટરી ઓફ ધી લંડન વેજીટેરીયન એસોસીએશન ૩૪ મેમોરીયલ હોલ બીલ્ડીંગ્સ ફેરી-ગડન સ્ટ્રીટ લંડન.

૪. ધી સેક્રેટરી ઓફ ધી વેજીટેરીયન સોસાયટી ૨૫૭ ડીન્સગેટ માનચેસ્ટર.

ઉપરના સ્થળે તપાસ કરવાથી સમજાશે કે દારૂ પીવાની આદતથી બચવાનો સારામાં સારો ઉપાય વનસ્પતિ આહાર શા માટે છે? અને આવું છે તો રશીયામાં પ્રજાવર્ગને દારૂ પીવાના ભયંકર વ્યસનમાંથી બચાવવા ખાતર વનસ્પતિ આહાર દાખલ કરવા કૃપા કરશો. વગેરે મતલબની અરજી મોકલેલી છે.

મી. લાભશંકર લક્ષ્મિદાસ માંસાહાર અને દારૂથી થતા નુકશાનથી પ્રજાવર્ગને બચાવવા તથા માંસાહારના નિમિત્તથી થતા સંખ્યાબંધ મુંગાં પ્રાણીઓના વધને અટકાવવા સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. તે જોઇ અમને વધારે આનંદ થાય છે. ખાનપાનનાં પદાર્થોમાં સુધારો થયા સિવાય દવાઓના રગડાથી પ્રજાવર્ગ નીરોગી અને દીર્ઘાયુષી થવાની આશા રાખવી એ ફોકટ છે એમ અમારૂં માનવું છે.

ગ્રંથસ્વીકાર.

પ્રાણાયામ ભાગ પહેલો—કર્તા શ્રીયુત પ્રભુશંકર નિર્ભયશંકર વ્યાસ, ચંદ્રપ્રકાશ માસિકના સપાદક સુરત. આ પુસ્તકનો વિષય ગહન છે, અને તે લક્ષપૂર્વક મનન કરવા યોગ્ય છે. આ આખું પુસ્તક અમોએ વાંચ્યું છે. પુસ્તકકર્તા શ્રેયસાધક અધિકારી વર્ગના અનુયાયી છે. એટલે આ વિષયમાં તેઓને શુભ સંસ્કાર હોય તેમાં કંઇ નવાઇ સરખું નથી. પુસ્તક સરળ ભાષામાં લખેલું છે અને તે પ્રારંભના અભ્યાસકોને અને એ વિદ્યામાં પ્રવેશ કરેલો ન હોય તેવાને પણ ઉપયોગી થઇ પડે એવી યોજના કર્તાએ રાખેલી છે. આ વિદ્યાના ઉપાસકો સાંપ્રતકાળમાં આપણા દેશમાં પ્રાચીનકાળ કરતાં ઘણાજ થોડા છે. તોપણુ શ્રેયસાધક અધિકારી વર્ગના આદ્ય સંસ્થાપક અને સદ્‌ગુરૂ મહાત્મા શ્રીમન્ નૃસિંહાચાર્યજી મહારાજ આ વિદ્યાનું સર્વોત્તમ જ્ઞાન ધરાવતા હતા. જ્યારે હું સંવત ૧૯૩૫-૩૬માં વીસનગર હતો ત્યારે મારા મિત્રો રા. રા. ત્રિકમલાલ અચરતલાલ દીવાની કોર્ટમાં નોકર હતા

અને રા. રા. મણિલાલ ઝવેરીલાલ વહીવટદાર કચેરીમાં ફોજદારી કારકુન હતા, તેઓની સાથે ગાઢ સંબંધ હોવાથી કેટલીક વખત મહારાજશ્રીનું આવવું જવું થતું તેથી; અને હું જ્યારે સંવત ૧૯૪૩–૪૪માં નોકર હતો ત્યારે મારૂં ઉક્ત મહાત્માશ્રીને ત્યાં જવું આવવું થતું હતું અને આ વિદ્યામાં મને મૂળથી પ્રીતિ હોવાથી તેમના બહોળા જ્ઞાનનો મને અનુભવ હતો. એ મહાત્માશ્રીના નિકટના સહવાસથી સ્વર્ગસ્થ શ્રીમન છોટાલાલભાઇ જીવણલાલ અને બીજા શિષ્યો એ વિદ્યામાં પ્રવીણ થએલા અને હાલમાં એ સંસ્થાના આચાર્ય શ્રીમન ઉપેન્દ્ર ભગવાન છે. દર વરસે હુતાશણીના તહેવારોમાં સાધન સમારંભમાં આ મંડળના અનુયાયી એકત્ર થાય છે. અને પ્રાણાયામ અને સમાધિ વગેરેના પ્રયોગ પોતાના અધિકાર પ્રમાણે કરે છે એટલે ગુરૂ પરંપરાથી આ જ્ઞાન એ મંડળમાં વધતું જોઇ વધારે આનંદ થાય છે.

પ્રાણાયામની સત્યતા અને મહત્વ માટે આ માસિકના તંત્રીને જાતિ અનુભવ છે. અને તે અનુભવ તંત્રીએ શ્રી બાળાસ્તવન અને દૈવી અદ્દ્ભુત ચમત્કારના પુસ્તકમાં લખ્યો છે. સવત ૧૯૨૮–૨૯ ની સાલમાં તત્રીની વય ૧૮–૧૯ વર્ષની હતી તે વખતે કડીમાં પંડિતજી નામના એક પવિત્ર અને મહાત્માશ્રી સાધુનો સમાગમ થયો હતો અને ઇશ્વરના અસ્તિત્વ સંબંધીના તંત્રીને સંકલ્પ વિકલ્પ હતા તે દૂર કરવા સારૂ ઉક્ત મહાત્માશ્રીએ પોતાની દેખરેખ નીચે આ ક્રિયા કરવા કહેલું અને તે સંબધે સતત પરિશ્રમથી તંત્રીને અનાહત નાદ સાંભળવા સુધીનો અનુભવ થએલો પરંતુ દિલગીરીની વાત એ થઇ કે તેજ સાલમાં દોઢ બે માસ સુધીનો ભારે મંદવાડ થવાથી અશક્તિને લીધે આ વિદ્યા પડતી મૂકવાની જરૂર પડી હતી. આ સંબંધી તંત્રીને સંપૂર્ણ અનુભવ લખવાનું આ સ્થળ નથી પણ તે અનુભવ પ્રસંગોપાત નિત્યનોંધપોથીના ઉતારા સાથે લખવામાં આવશે.

મી. પ્રભુશંકરે આ પુસ્તક લખવામાં લીધેલો પરિશ્રમ સ્તુતિપાત્ર છે. આ વિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની પ્રીતિ ધરાવનાર અને તેનું મહત્વ સમજનાર અધિકારીને આ પુસ્તક ઉપયોગી થઇ પડશે એમ અમને લાગે છે. મૂલ્ય રૂ. ૦–૮–૦ છે અને ચંદ્રપ્રકાશના તંત્રી પ્રભુશંકર નિર્ભયશંકર વ્યાસ, સુરત એ પત્તાથી મળશે.

ખોરાક અને તંદુરસ્તિ—આ સંબંધીનો લઘુ નિબંધના લેખક છગનલાલ વિ. પરમાણંદદાસ નાણાવટી, છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર ઝવેરી લલુભાઇ ગુલાબચંદ ઓનરરી મેનેજર શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ, ૩૦૯ સરાફ બજાર મુંબઇ. આ લઘુનિબંધ અમને લલ્લુભાઇ ગુલાબચંદ તરફથી મળ્યો છે. જીવન અને તંદુરસ્તિનો મુખ્ય આધાર ખાનપાન ઉપર છે. સાંપ્રત કાળમાં પ્રજાવર્ગ જીભની લોલુપતાથી દિન પ્રતિદિન ખાનપાનમાં ભ્રષ્ટ થતો જાય છે. ખાનપાનને અયોગ્ય એવા પદાર્થો ગ્રહણ કરવા લાગ્યાથી અનેક રોગના ભોગો લોકો થઇ પડયા છે અને પરિણામે પ્રજા અલ્પાયુષી થઇ ગઇ છે. મનુષ્યજાત જે ઉન્નત ક્રમમાં આગળ વધેલી ગણાય છે તે ઉદરપોષણ માટે નિર્દય અને કઠોર હૃદયની બની ગઈ છે અને આહાર માટે સખ્યાબધ કરોડો પશુ પક્ષી અને જાનવરોનો સંહાર માંસના ખોરાક માટે કરે છે. આ વિશ્વમાં પ્રાણી અને પદાર્થમાં એક આત્મા વ્યાપિ રહ્યો છે. આપણને જે દુઃખની લાગણી થાય છે તેવીજ લાગણી તે પ્રાણીઓને થાય એમાં કંઇ પણ નવાઇ સરખું નથી. માત્ર મનુષ્ય જાત પોતાને થતાં દુઃખો રૂદન કરીને અગર મ્હોંડેથી બોલીને સમજાવે છે અને પશુ પક્ષીઓ અવાચક હોવાથી તેવા દુઃખની લાગણી બરાડા ચીસોવડે કે ચહેરા ઉપરથી બતાવે છે. છતાં વજ્ર હૃદયના ઘાતકી મનુષ્યો તેની જરા પણ દરકાર ન કરતાં દયાહીન

બની તેનો પ્રાણ લે છે. તેઓ એમ માને છે કે એ પ્રાણીઓ મનુષ્યજાતના આહાર માટે નિર્માણ થએલાં છે. જો કે સૃષ્ટિના આરંભ કાળમાં તો કેટલીક જંગલી જાતિઓ જાનવરના માંસ ઉપર પોતાનું ગુજરાન ચલાવતી હતી; પરંતુ જ્યારે આપણે વિદ્યા, જ્ઞાન અને ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધેલા હોવાનું અભિમાન ધરાવીએ છીએ ત્યારે એવો કયો જ્ઞાનવાન કે બુદ્ધિવાન મનુષ્ય હશે કે જેને આવો પશુવધ નજરે જોતાં હૃદય ઉપર દયાની લાગણી થયા વિના રહેતી હશે? દરેક બાજુથી એવો પ્રશ્ન પૂછાય છે કે મનુષ્યનો કુદરતી આહાર કયો છે? હાલના શોધક અને વિદ્વાનોએ ખાત્રીપૂર્વકના પ્રયોગોથી સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે: Remember that nuts and fruits are the only natural food for man માત્ર લીલાં ફળ અને સુકો મેવોજ મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક છે. એ કુદરતી ખોરાકનો જ્યારથી આપણે ત્યાગ કર્યો છે ત્યારથી આપણે દીર્ઘાયુષ્ય અને તંદુરસ્તિ ગુમાવી બેઠા છીએ. મહાત્મા જીસસ ક્રાઇસ્ટે બાઇબલમાં પણ વારંવાર માંસાહારને માટે ના પાડેલી છે. તેમજ આપણાં શાસ્ત્રો પણ ના પાડે છે છતાં વામમાર્ગીઓએ કેટલીક જગોએ રસનેંદ્રિયને તૃપ્ત કરવા ખોટા શ્લોકો બનાવી પ્રજાવર્ગને અવળે માર્ગે દોરેલો છે. અને સાંપ્રત કાળમાં આપણે જીવવા માટે ખાતા નથી પરંતુ ખાવા માટેજ જીવીએ છીએ. (We should not live to eat but eat to live) એટલે ખાટાં, ખારાં, તીખાં, તમતમાં અને ભાતભાતનાં મિષ્ટાન્ન ભોજનો જમવા માટેજ જીવીએ છીએ.

મનુષ્ય જાતનો કુદરતી આહાર કયો છે? અને કેવી જાતનો આહાર ગ્રહણ કરવો જોઇએ, તે સંબંધી અમે આહારમીમાંસા ગ્રંથનો કેટલોક ભાગ ધન્વન્તરિ માસિકમાં છાપેલો છે અને બાકીનો હજુ પ્રસિદ્ધ થવાનો છે. વળી મનુષ્યનો કુદરતી આહાર કયો છે તે સંબંધી પણ કેટલાક લેખો લખેલા છે અને હજુ એ સંબંધી લેખ ચાલુ છે. વળી શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ તરફથી "ધી એડવાનટેજીસ ઓફ વેજીટેરીયન ડાયટ" સંબંધી ઇનામી નિબંધ લખવા જાહેરખબર પ્રસિદ્ધ થયાથી ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે લખેલો નિબંધ પાસ થયો છે અને રૂ. ૫૦)નું ઇનામ મેળવેલું છે. એટલે નેચર ક્યુર સીસ્ટમ પ્રમાણે ઘણાખરા રોગો ખોરાકની ફેરફારીથી અને ખાસ કરીને ફળાહારથી મટે છે એમ સાબિત થયું છે. આ નિબંધ મુંગાં પાણીઓના સંરક્ષણ માટે અને મનુષ્ય જાતની તંદુરસ્તિના સંરક્ષણ માટે શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ મફત વહેંચે છે. માટે જીજ્ઞાસુઓએ અર્ધા આનાની ટીકીટ મોકલી મંગાવી લેવો.

પ્રાચીન શ્વેતામ્બર અર્વાચીન દિગમ્બર—લેખક મુનિરાજ શ્રી વિદ્યાવિજયજી, છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર શાહ હર્ષચંદ્ર ભુરાભાઇ અંગ્રેજી કોઠી બનારસ. જૈન શાસનના ગ્રાહકોને ત્રીજા વર્ષની ભેટ. આ પુસ્તક સમાલોચનાર્થ અમને જૈન શાસનના સંપાદક તરફથી મળ્યું છે. આ પુસ્તક અવકાશની વખતે અવલોકન કરી અભિપ્રાય આપવા માટે રાખેલું તેથી અથથી ઇતિ સુધી વાંચી જોયું. લેખક મુનિરાજે શ્વેતાંબર મત પ્રાચીન છે એ વાત પ્રતિપાદન કરવામાં જૈન શાસ્ત્રોના અને પ્રાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોના આધારો અને શિવ પુરાણાદિના આધારો પણ બતાવેલા છે. તે આધારોને ખોટા માનવાને કંઇ કારણ નથી. સવાલ માત્ર એટલોજ છે કે બન્ને પંથોમાં પ્રાચીન કયો પંથ છે. આ બન્ને ધર્મવાળાનું દ્રષ્ટિબિંદુ એકજ છે એટલે એકજ દેવને એક પંથવાળા દિગંબર રૂપે પૂજનાદિ કરવા કહે છે, ત્યારે બીજા પંથવાળા વસ્ત્રાલંકારથી પૂજન કરવા કહે છે. આ બન્ને રીતિઓથી આખર

નિર્વાણુ પદને પામવાનો હેતુ છે. આપણા આર્યાવર્તમાં દીર્ઘ કાળથી આવા ધર્મ સંબંધિના ઝગડા ચાલતા આવ્યા છે. દાખલા તરીકે પહેલી શક્તિ કે શિવ, માયા કે બ્રહ્મ, પહેલું બીજ કે વૃક્ષ, પહેલી સ્ત્રી કે પુરૂષ, પહેલું પ્રારબ્ધ કે કર્મ ઇત્યાદિ. આ ઝગડાનો હજુ અંત આવ્યો નથી ને આવવાનો પણ નથી. અખો ભક્ત કહે છે કે **"અખો કહે એ ઊંડો કુવો, ઝગડો ચૂકવી કોઇ નવ મુવો."** આવાજ ઝગડામાં ષટદર્શનનાં શાસ્ત્ર રચાયાં છે અને તેમાં દરેકે પોતાના જુદા જુદા મત બતાવ્યા છે. પનવેલ મુકામે ભરાયલા વૈદ્ય સમ્મેલનમાં એક વક્તાએ સંસ્કૃતમાં બોધકારક ભાષણ આપેલું તેમાં બતાવેલું કે એક મુક્તિપુરી કે બીજી એવી એક નગરી કલ્પી લ્યો. એ પુરીમાં જવાના ૭ માર્ગ છે. એ પુરીમાં જવાને ૭ ભાઇઓ નિકળ્યા. એ ૭ માર્ગમાં એક માર્ગ ખાડા ટેકરાવાળો, બીજો નદી નાળાવાળો, ત્રીજો ઝાડ બીડ વગેરેનો, ચોથો રેતાળ, પાંચમો પહા પર્વતવાળો અને છઠ્ઠો સારો પણ ઘણો લાંબો હતો. એ બધા ભાઇઓ આખરે પહોંચ્યા. દરેકે પોતે જે રસ્તે ગયા હતા તે રસ્તો શ્રેષ્ટ છે એમ વર્ણન કર્યું ને બીજાનો માર્ગ સારો નથી એમ કહ્યું; પરંતુ બધાનું લક્ષબિંદુ એકજ હતું. સૃષ્ટિને નિર્માણ થયે કેટલાક કલ્પ થઇ ગયા છે અને જશે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કે—

परित्राणाय साधुनाम् विनाशायच दुष्कृताम् ॥
धर्म संस्थापनार्थाय संभवामी युगे युगे ॥ १ ॥

મતલબ કે સાધુના ઉદ્ધાર માટે, દુષ્ટના સંહાર માટે અને ધર્મ સ્થાપન કરવા માટે હું યુગે યુગે અવતાર ધારણ કરૂં છું. એટલે શ્રી આદિનાથજીથી માંડીને શ્રી મહાવીર સ્વામીજી સુધીના ચોવીસ તીર્થંકરો મહા પ્રલય પછી બીજા યુગોમાં પણ એજ પ્રમાણે ધર્મ સ્થાપના માટે અવતીર્ણ થઇ ધર્મ સ્થાપના કરે છે. એટલે શ્વેતાંબર અને દિગંબર પંથ પણ દરેક યુગમાંનો પ્રાચીન છે એમ માનવું એ વધારે સયુક્તિક છે. તો પછી જૈન ભાઇઓને અમારી વિનંતિ છે કે ધર્મના ઝગડામાં કાળ વિક્ષેપ ન કરતાં બન્ને પંથવાળાએ એકત્ર થઇ ધર્મની ઉન્નતિ અને દેશોન્નતિના કાર્યમાં મદદ કરવી એજ ખરો ધર્મ છે. આ જગોએ મને કહ્યા વિના ચાલતું નથી કે વીસનગરમાં વીસનગરા નાગરોમાં બાંડીયા અને ઉપાધા એ નામનાં બે મુખ્ય તડ છે એ બન્ને તડના હાટકેશ્વર મહાદેવ છે. એક માહીવાડામાં અને બીજા જાનીવાડામાં. તડોની અદાવદને લીધે ચૈત્ર શુદ ચૈાદશની રાત્રિએ બન્ને મહાદેવના વરઘોડા ચડતા તે વખતે આગળ કોની પાલખી જાય એ સંબંધે મોટા ઝગડા ઉત્પન્ન થતા અને પોલીસ પાર્ટીઓની મદદ માગવામાં આવતી એટલે જાણે બન્ને તડના મહાદેવ ઓરમાન ભાઇ હોય ને તેમના વચ્ચે સ્પર્ધા સ્પર્ધિ હોય તે પ્રમાણે થતું. હિંદુસ્તાનમાં અનેક ધર્મ છે અને તેમાં પણ પેટાધર્મો છે અને એક એક વચ્ચે હંમેશાં ઝગડા ચાલ્યા કરે છે. આપણા દેશને ધર્મના ઝગડાથી વધારે ખમવું પડયું છે અને સંપના બંધારણનો નાશ થયો છે. માટે બન્ને પંથવાળાએ એકત્ર મળી આ વાદવિવાદનો અંત લાવવો જોઇએ એવી અમારી નમ્ર વિનંતિ છે.

કાવ્ય કુસુમ—રચનાર શ્રીયુત્ પ્રભુશંકર નિર્ભયશંકર વ્યાસ, ચંદ્રપ્રકાશના તંત્રી સુરત. આ પુસ્તક કર્તા તરફથી અમને સમાલોચનાર્થે મળ્યું છે. આ પુસ્તકનું અમે સારી રીતે અવલોકન કર્યું છે. પ્રાણાયામની બુકના રીવ્યુમાં અમે મી. પ્રભુશંકર નિર્ભયશંકર માટે લખી ચૂકયા છીએ. તેઓ શ્રેયસાધક અધિકારી વર્ગના છે. તેમનું કાવ્ય જ્ઞાનભક્તિ અને

તત્વ વિચારથી ભરપૂર છે. તેમના વિશુદ્ધાચરણની છાપ તેમના કાવ્ય ઉપર પણ દષ્ટિગોચર થાય છે. વિચારના આંદોલનોનું સામર્થ્ય ઘણું પ્રબળ હોય છે. દાખલા તરિકે શ્રી ગીતાજીમાં શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ કહ્યું છે કેઃ—

"ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषु प्रजायते ॥
सङ्गात्संजायतेकामः कामात्क्रोधोऽपिजायते ॥ १ ॥
क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृति विभ्रम ॥
स्मृतिभ्रंसाद् बुद्धिनाशो, बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ॥ २ ॥"

મતલબ કે જે વિષયનું પુરૂષ ધ્યાન કરે છે તેવું ફળ મળે છે. વિષયનું ધ્યાન કે વિચાર કરવાથી કામ ઉત્પન્ન થાય છે, કામમાંથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે, ક્રોધમાંથી મોહ ઉત્પન્ન થાય છે, મોહમાંથી સ્મૃતિભ્રંશ થાય છે, સ્મૃતિભ્રંશથી બુદ્ધિ નાશ પામે છે, બુદ્ધિનો નાશ થવાથી પોતાનો વિનાશ થાય છે. આવા પુસ્તકોમાંનાં સુંદર પદોનું મનન કરવાથી ઉત્તરોત્તર ઉત્તમ ગુણો પ્રાપ્ત થાય એમાં નવાઇ સરખું નથી. આ પુસ્તકનું મૂલ્ય રૂ. ૦-૮-૦ છે અને કર્તા પાસેથી તે મળશે.

वैद्य भुषण—આ માસિકના પ્રથમ વર્ષના અંક ૧૨ અમને મળ્યા છે. આ માસિક વૈદ્યરાજ ધર્મદેવ કવિભૂષણ વૈદ્યરત્ન લાહોર એમના તરફથી હિંદીભાષામાં નીકળે છે. વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. ૧-૩-૦ છે. બહાર ગામવાળાના રૂ. ૧-૮-૦ છે. સંપાદક જાતે વિદ્વાન અને વૈદ્યવિદ્યાનો અનુભવી હોવાથી માસિકમાં ચર્ચાતા લેખો પણ ઉત્તમ પ્રકારના આવે છે. અને દવાઓ પણ શાસ્ત્રોક્ત લખાય છે. સાંપ્રત કાળમાં વિદેશી દવાઓ જથાબંધ વપરાવા લાગી છે અને આપણી આયુર્વેદીક દવાઓનો લોપ થતો જાય છે. દેશી દવાઓ વિદેશી દવાઓ કરતાં કેટલી પવિત્ર, ઉત્તમ અને અસરકારક છે એ પ્રજાવર્ગના ધ્યાનમાં ઉતારવું જોઇએ, અને તેમ થવા માટે વૈદક સંબંધીનાં માસિકો અને પાક્ષિક કે અઠવાડીકપત્રો સંખ્યાબંધ નિકળવાં જોઇએ તોજ ધારેલો હેતુ પાર પડે તેમ છે.

"**भारतवर्षीय वैद्यक डायरेक्टरी**—પ્રથમ વર્ષમાં થએલાં કાર્યોનું વિવરણ પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન મથુરા માટે" એ નામનો એક લઘુ હિંદી લેખ અમારા વિદ્વાન બંધુ **વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર** "વૈદ્ય કલ્પતરૂ"ના સંપાદક તરફથી અમને મળ્યો છે. ગત ડીસેમ્બર માસની તા. ૨૦ થી તા. ૨૩ સુધી મથુરા મુકામે પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન મળ્યું હતું તેમાં અમે પણ હાજરી આપી હતી. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધરે આ સમ્મેલનમાં તા. ૨૧-૧૨-૧૩ ના રોજ આ લેખ વાંચ્યો હતો. અને તેની છાપેલી પ્રતો સમ્મેલનમાં વહેંચવામાં આવી હતી. એલોપેથીક ડોક્ટરોની ડાયરેકરી છપાઇ ચુકી છે. પરંતુ આયુર્વેદીક વૈદ્યરાજોની ડાયરેક્ટરી છપાયલી નથી. તેવી ડાયરક્ટરી થવાની જરૂર છે એવી દરખાસ્ત અમે કાનપુર મુકામે ચતુર્થ વૈદ્ય સમ્મેલનમાં મુકી હતી અને આ ડાયરેક્ટરોનું મહત્વનું કાર્ય કરવા વૈદ્યરાજ જટાશંકરભાઇએ માથે લીધું હતું. તેમણે ડાયરેક્ટરી તૈયાર કરવામાં જે પરિશ્રમ લીધો છે તે પ્રસંશનીય છે. પરંતુ દીલગીરીની વાત તો એ છે જે તેમણે જુદી જુદી ભાષાઓમાં છપાવેલાં ફારમોમાંથી ૮૦૦૦ ફારમ મોકલેલાં તેમાંથી માત્ર ૧૦૦૦ ફારમ ભરાઇ આવ્યાં છે. હિંદુસ્થાનમાં સંખ્યાબંધ વૈદરાજો વૈદકનો ધંધો કરે છે, છતાં આયુર્વેદની ઉન્નતિના કામમાં તેઓ બેદરકાર રહે તેના જેવું એકે શોચનીય નથી. આવા મહત્વના કાર્યમાં જોઇતી માહેતી રા. રા. જટાશંકરભાઇને આપવા અને ફારમો મંગાવી ભરી મોકલવા આયુર્વેદની ઉન્નતિ ઇચ્છનાર સજ્જનોને અમારી ખાસ ભલામણ છે.

વનૌષધિ પ્રકાશ—આ નામનુ માસિક પંડિત બાબુરામ શર્મા તરફથી જલાલાબાદ (ડીસ્ટ્રીકટ મીરત)માંથી નીકળે છે. આ માસિકની શરૂઆત સન ૧૯૧૧ ના ઑગસ્ટથી થઇ છે. તેમાં જંગલની જડી બૂટ્ટીઓનાં યથાર્થ રંગીન ચિત્ર, તેને ઓળખાવાની સમજુત; તેનેા ઉપયેાગ, ઇત્યાદિ વિસ્તારથી લખવામાં આવે છે. ઔષધિઓ તૈયાર કરવાનેા મુખ્ય આધાર વનસ્પતિ છે. વનસ્પતિની ખરી ઓળખ પુરાતન કાળમાં ગુરૂદ્વારા તેમના સાનીધ્ય દવાઓ તૈયાર કરવામાં આવતી તેથી થતી હતી. હવે તે ક્રમ બદલાઇ ગયેા છે. બે ત્રણ વૈદકનાં પુસ્તક ખરીદ કરી વૈદ્યરાજ કે વૈદ્યશાસ્ત્રી બની જાય છે જેથી વનસ્પતિનું પીછાન તેમને હેાતું નથી. પુસ્તક ઉપરથી દવાઓનાં લીસ્ટ આપે છે. ગાંધી લેાકેા ગમે તેવી વનસ્પતિ આપે છે અને વૈદ્યરાજને બતાવતાં ' મીયાંને ચાંદે ચાંદ ' એ કહેવત મુજબ વૈદ્યરાજ પણ એજ વનસ્પતિ છે એમ કહે છે. રેાગી વાપરે છે તેથી ફાયદાને બદલે ઉલટું નુકશાન થાય છે. જેથી વનસ્પતિઓની ઓળખ વૈદકનેા ધંધેા કરનારને હેાવાની જરૂર છે. અને તે સાધન આવાં ઉપયેાગી માસિકજ ગણાય. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૮-૦ છે. સંપાદકને સચિત્ર માસિક કાઢવું પડે છે તેમાં થતું ખર્ચ જોતાં લવાજમ વધારે નથી.

દઢ પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક દિલખુશ દિલાસેા.

વ્હાલા વિવેકી વાચક મહાશયેા ! એપ્રિલનેા અંક છપાય છે અને હવે પછીના અંકેા દર માસે પહેલી તારીખેજ નિયમિત મળશે એવી ચેાકસ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે જેથી હવે જરા પણ અધીરા ન થતાં આનંદ સાથે આ માસિકને અંતઃકરણમાં પ્રેમપૂર્વક સ્થાન આપી અભ્યુદય ઇચ્છશેા એજ ઇચ્છા અને પ્રાર્થના !

તૈયાર છે ! બેઉ પુસ્તક તયાર છે !!

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય એ નામનું અમૂલ્ય અતિ ઉપયેાગી અને આજ લગીમાં એવું એક પણ પુસ્તક પ્રકટ નહિ થયેલું તેવું ગૂઢ જીવનતત્ત્વવર્ધક ઉપાયેાથી ભરપુર. સુશેાભિત બાઇડીંગ લેખ છાપ અને ચિત્ર સહિત છપાઇ તૈયાર થયેલ છે. અને આ ધ્યાનપૂર્વક અવલેાકન કરી વિચારને આચરમાં આણતાં બેશક દીર્ઘજીવન ભેાગવવાનેા સમય સ્વાધીન કરી શકાય છેજ, માટે નીરેાગતા સાથ લાંબું જીવન ભેાગવવા ભાગ્યશાળીઓ માત્ર એક રૂપિયાના ન્યેાછાવરમાં પુસ્તક ખરીદી આનંદ અનુભવી અમારા શ્રમને સફલ કરશેા કે જેથી અમેા અહેાભાગ્ય માનીશું.

ક્ષયરેાગ, સંબંધીના નિબંધની બીજી આવૃત્તિ પણ તૈયાર છે માટે જે જે ગ્રાહકેાને ખરીદવાની આવશ્યકતા હેાય તે તે સાહેબેાએ વી. પી. થી મંગાવી લઇ તેના હેતુએા સમજી સ્વપરનું શ્રેય કરવું. કીમત રૂ. ૦-૪-૦

મળવાનું ઠેકાણું.

" નવજીવનાલય " સેનીટારિયમ (વિજળીનું દવાખાનું) કાંકરીઆરેાડ-અમદાવાદ,

અગર

" ધન્વન્તરિ " ઓફીસ વીસનગર—(ઉત્તર ગુજરાત.)

બસો રૂપૈયામાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ-રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશો! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ!! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત ગખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાન મરજી પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દિવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાની સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખોઃ-

મંત્રી- હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડીઆદ.

જીવિત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે?

દીનવત્સલો!! પ્રભુની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો દર માસે રૂ ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાળક પણ નહિ નીકળે? જરૂર દયા લાવી લખો.-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

આ માસિક અમદાવાદ ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

Feb. & Mar. 1914. श्री Reg. No. B. ७७८.

ધન્વન્તરિ.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western

MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદકીય માસિક.

पुस्तक ७ मुं.] एप्रील १९१४. [अंक ४ थो.

आद्य उत्पादकः—डॉक्टर मंजुलाल. एम. सी. पी. एस., एम. सी. एच. सी. (कलकत्ता.)

प्रकाशक अने तंत्रीः—भोगीलाल त्रिकमलाल वकील. एफ. ए. वी. यु.

विसनगर (उ. गुजरात.)

Published by—Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India.

वार्षिक लवाजम पोस्टेज सहित रु. २-०-०, छूटी एक नकल रु. ०-४-०

" Truth crushed to earth will rise again,
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers."

" Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven "

- વિષયાનુક્રમણિકા.

Naturopathy.

The Art of Natural Healing and Natural Living–
The Science of Physical Mental and Spiritual Regeneration.

—whispers:—

" My friends, place not your faith in drugs:
They'll kill bacteria and other bugs,
If you put the medicine in their mugs,
But this is not *de jure*!
Believe me drugs do often lack,
But the thing that always stands to the rack
And always toes the professional crack
Is the *vis medicatrix naturæ*!"

THE HEALING POWER OF NATURE is Alpha and Omega of all rational therapy! To understand the motives and methods of nature in putting this innate force to work is the beginning and the end of medical science. To systematize our efforts in co operating with this universal therapeutic agent is the object of physiological therapy or Naturopathy." *Otto Juettner.* M.D., PH.D.

" We differ from all other schools of healing in that we try to teach the public how to keep well. We have no secrets, and consider ourselves just as competent teachers as physicians. In my opinion the time is not far off when all physicians will be expected to teach and keep the people well, rathar than merely cure disease. We advocate a simple life, clean and healthy thoughts, pure and clean habits, sanitary, well ventilated houses, factories, school-houses. churches, etc." *Carl Schultz*, N. D.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ)કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૭ મું.] એપ્રિલ ૧૯૧૪. [અંક ૪.

एक अभ्यर्थना.

(સવૈયા છંદ.)

સમગ્ર જીવના સંજીવન મય સુખકર જેનો સૌમ્ય પ્રકાશ,
તે ભાસ્કરને નિયમિત રીતે ઘુમવે ગગને અર્પી હુલાસ;
વિશ્વવિદારક વિષ-વ્યાધિઓ જે કુદરતની ધારે બ્હીક,
એ કુદરત કરૂણાસહ કરતી "ધન્વન્તરી" સફળ માસીક. ૧
પર્વતશૃંગે કુંજગલીમાં તરૂરાજીને પાણી પાય,
જેનો નૈસર્ગિક પ્રેરણથી કુસુમપંક્તિમાં રંગ પુરાય;
મન્દ સુગંધિત શીતલ પવને પ્રહર્ષે અમૃત પીતા પીક,
એ કુદરત કરૂણાસહ કરતી "ધન્વન્તરી" સફળ માસીક. ૨
દવા ખાય નહી પશુ પંખીડાં તો પણ નિત્યે લઇ સંભાળ,
વસન્તમા હિતકારી વૃક્ષો દે મધુરા ફળફુલના ફાલ;
જે કુદરતના દૃઢ આશ્રયથી રોગ શોકની નાવે છીંક,
તે કુદરત કરૂણાસહ કરતી "ધન્વન્તરી" સફળ માસીક. ૩

શ્રી કુદરતના સદ્ભકનેા તેા કુદરતમય કરી ઔષધપાન,
સમગ્ર કષ્ટને ભ્રષ્ટ કરી દઇ વિચરે વિશ્વે થઇ ગુલ્તાન;
મહાદેવ કુદરતની મૂર્તિ સ્નેહે આવે આર્દ્રનજીક,
તે કુદરત કરૂણાસહ કરતી "ધન્વન્તરી" સફળ માસીક. ૪
વજ્ર અંગ જે દવા જમીને પામ્યા આમયવિહિના કાય,
એજ દેશ દર્શાવા આજે ધન્વન્તરિ સુષમય સેાહાય;
પીએા ! કેમ પ્રિય ? અમૃત ત્યાગી વપુવિનાશ કરનારાં વીખ,
શ્રી કુદરત કરૂણાસહ કરતી ફળયુત "ધન્વન્તરી" માસીક. ૫
ભર વનમાં આવીને પાસે ધ્રુવ પુત્રની લઇ સંભાળ,
વગર દવાએ શેાક શમાવી પૂર્ણપણે કીધેા છે ન્યાલ;
અબુધ જનેાને ગુધ નવ આવે સેા સેા સમયે દેતાં શીખ,
શ્રી કુદરત કરૂણાસહ કરતી ફળયુત "ધન્વન્તરી" માસીક. ૬
જે કુદરત વસી ચન્દ્રલેાકમાં દે ઉદ્ભિજને જીવનદાન,
તે કુદરત "નવજીવનાલય"માં વસી આવી દેા બાન્ધવ ધ્યાન;
નિર્મળ ગંગાજળ તજી ખેાદેા કાંડે કૂપ નહી કયમ ધિક્,
શ્રી કુદરત કરૂણાસહ કરતી ફળયુત "ધન્વન્તરી" માસીક. ૭

ઉત્તર ગુજરાત આખીઆણા
ચૈત્ર શુકલ ૪-૧૯૭૦

પંડિત ભેાળાનાથ શર્મા.

Naturopathy or Nature Cure.

[By Dr. Mahadev Prasad, E. M. E., N. D., &c.]

(Continued from page 6.)

Dr. Alexander Ross, M. D., F. R. S., writes: "I charge that whereas the first duty of a physician is to instruct the people in the laws of health and thus prevent disease, the tendency has ever been towards a conspiracy of mystery, humbug, and silence. ......I charge that the general tendency of the profession has been to depreciate the importance of personal and municipal cleanliness, and to inculcate a reliance on drug medicines, vaccination and other unscientific expedients......The healing art is to-day what it has always been, a colossal system of deception in obedience to which mines have been emptied of their cankering minerals, the intestines of animals taxed for their filth, the

poison bags of raptiles drained of their venom, the blood of cats and white puppy dogs extracted by vivisection, and all these and many other abominations have been thrust down the throats of credulous and long-suffering human beings who, from some fault of diet, organisation, or vital stimulation, have invited disease."

The following quotation of the world-famed Dr. John Abernethy is taken from "The New Gospel of Health" by Andrew Stone, M. D.:—

"The law upon which the allopathic mode of practice is founded is this:—The self-formative, self-protective, self-adjusting power, which is the indwelling spirit, rouses with increased energy to repel all foreign destructive agents introduced into the system. Hence, if from some defect there is an accumulation of waste substance which should be expelled through the appropriate channels; if the subject be over-bilious, or dropsical, or phlegmatic, the self-adjusting force produces fever to burn out the obnoxious particles. Then if there be a *POISON* introduced into the stomach, the threatened danger is so much greater that the whole citadel is aroused, and the lesser evil, swallowed up of the greater, is combated with increased vigor, until both enemies are expelled, if sufficient vitality remains—but with a fearful expenditure of the native supplies of life-sustaining forces! The poor victim of the mistaken materia medica lies stranded, dismantled, helpless, until little by little, the drained atoms can draw from magnetic spheres, and the vivifying atmosphere, and the eagerly craved diet, each exhausted property, and nature becomes herself again.

"It is as though you were slowly and wearily toiling upward with a burden too heavy for your strength, when suddenly it is doubled upon your shoulders, with the imperative necessity of reaching a certain point in the distance. With a mighty compulsatory effort of the will, you rush on with accelerated speed, but only the more quickly to fall exhausted by the wayside.

"Or, as in the case of a civil war, the unalarmed governed moves slowly and cautiously, confidently aware of its capability to subdue the traitors without harm or exhaustion to itself; but if a foreign power rush in to the aid of the authorities, every

resource is violently taxed to meet the new expenditure, without regard to suffering and devastation, until the enemy is effectually conquered. But the ravages of the so-called curative far surpass the injurious effects of the native disease."

I would try to further illustrate the relation that drugs bear to our vital normal constitutions by an example: Suppose, for instance, whilst we are sitting in our study, some soot or dirt should drop down from somewhere upon the floor—or if an apothecary's boy (not appreciating at their worth our humble efforts to improve his master's trade) should maliciously throw a stone through the window, we would temporarily suspend our reading or writing business and would forthwith proceed to remove said soot, dirt, or stone. Now, surely, such acts of ours would be *vital action* on our part *on* the *soot* or *stone* and not the action of the soot or stone *on us*, as people when speaking of drugs suppose. In this instance the soot and the stone exactly represent, as regards our innate feelings of neatness and cleanliness the relations of drug poisons to the animal economy. As the soot and stone are inconsistant with the *normal* constitution of our study, so drug poisons are bodies foreign to and incompatible with the health or normal condition of mankind, and are accordingly ejected as such when met with by the vital powers of the system. This vital power, also called *vis medicatrix naturæ*, is provided by Mother Nature for the preservation of her creatures.

Probably the greatest medical authority on drugs now living is Dr. William Osler, Professor of Medicine, Oxford University, England, who says: "He is the best physician who knows the worthlessness of his own medicines." In another place this same illustrious authority writes: "The modern treatment of disease realizes that there is little merit in any but the old, so-called drugless methods, diet, exercise, bathing and massage—in other-wards, giving natural forces the fullest scope, by easy and thorough nutrition, increased flow of blood and removal of obstruction to the extretory system or the circulation in the diseased... ......There is but one conclusion to draw: that most drugs have no effect whatever on the diseases for which they are administered."

From Robert Walter, M. D., in his great book "The Exact Science of Health," page 13: "Can the reader point to a single name of national reputation who has recovered from dangerous or even serious illness during the last few years? It is the presidents, vice-presidents, generals, governors, senators, ex-speakers and bishops who die. The trumps and day-labourers usually recover." Thus a great medical author emphasizes the fact that the rich possess the financial ability to secure the services of men of the very highest attainments in medical knowledge, but he further emphasizes the fact that in the care of such the patient has scarcely any chance for recovery. Drugs are antagonistic to health. This is not a Naturopathic statement but that of one of the greatest medical writers, living or dead.

"The practice of medicine is a farce, the so-called curing by drugs a fraud."—Dr. Schweininger, Prince Bismarck's physician.

Sir Frederick Treves, Physician to the late King Edward VII of England and Emperor of India, says: "Drugs and drugging for the cure of disease are fast passing away."

Thomas A. Edison, the electrician, and probably the greatest inventive genius of our age profecies thus: "The doctor of the future will not dose us with drugs, but will instruct his patients as to the cause and prevention of all maladies, in other words, his function will be to prevent disease and not to try to cure it with drugs, as now."

Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S., Author of History of Medicine, writes: "The effects of medicines are in the highest degree uncertain, except, indeed, that they have destroyed more lives than war, pestilence and famine combined."

"Of all sciences, medicine is the most uncertain" says Dr. Velentine Mott, M. D., Professor of Surgery, Columbla University, New York.

"Drugs, with the exception of two, are valuless as cures" opines Dr. Frank Billings, President of the American Medical Association, 1903. (I believe the two are Ipecac above the belt and Castor Oil below the belt).

—(Continued.)

Are You A Genius?

(By Edward Earle Purinton.)

Whichever way you answer this question, you are likely to be wrong.

If you say "Yes, I am a genius," you are evidently also a bundle of conceit, pride, and self-satisfaction, all of which blocks your highest development and will probably render you null and void.

If you say "No, I am not a genius," you are doubtless a victim of self-ignorance and self-depreciation; for in every human being lie huge powers undeveloped and priceless gifts of genius unrecognized.

We know how to weigh our sugar and floor and salt, how to measure our hats and shoe and bedposts, how to guide our footsteps from home to work and back again, –but the elements of genius that are born in every one of us we sadly ignore, appraising them neither in value, extent nor control. When a man builds a great fortune or writes a great book, or achieves a great character, we then behold the result of his work and surfeit him with plodits. But what he needed was to be understood, loved and helped while he was painfully toiling in the dark. To measure a man's capacities and instruct or inspire him in the training of them—this is the highest form of brotherly kindness

I suppose that in every group of twenty average people, from three to seven would a attain a pre-eminent success if they knew where and how to direct their talents. And the others possessing the same knowledge, would enjoy a success far greater than their present realization. But our systems of education, society, politics, economics, and religion are devised to perpetuate mediocrity—they have no place of genius. So, when the spirit of genius animates a youth he becomes a rebel. And as a rebel he is feared, hunted, slain.

The first question that I would by law force all prospective teachers, doctors. ministers and parents to answer fully would be this: "How will you recognize, locate and develop the signs and promises of genius in the children under your care?" For it is the child's stupid care-takers who make the stupid child. One of the interesting, pathetic and absurd phenomena in the life of a genius occurs when he visits the place of his birth and notes with amusement the sleepy-eyed whispers, long-eared headshakings, and deaf-mute wigwaggings of the same old gawks that live in his home town. They "can't see yet what is in the feller! Hain't he riz in the world—must have been some fool luck!"

It is never safe to think we know a child for that which we condemn and punish in the child may be his source of power.

Backwardness is often genius. Minds are of two kinds—porous and retentive. The porous mind absorbs—and exudes—rapidly; it is the mind of the so-called "brilliant" scholar. The retentive absorbs slowly—and holds for later use. Thus George Eliot, James J. Hill, and many other types of genius were never heard of till after they were thirty-five, at which age the work of one's life is supposed to be established and productive. By a similar token the "prize pupil" often ends in a clerkship—he used his mind for a seive while in college, and the world doesn't want that variety.

Failure, is often genius. The soul of genius is too broad, too versatile, for close confinement and in a mere "job." So until the man of genius discovers himself, he may flounder hopelessly while his drag-horse brethren apparently get a head. Ulysses S. Grant was a ' failure" in the class-room—and a genius on the field of battle. Nearly always, the depth of a failure foreshadows the height of some victory—to the man who never dispairs but keeps on climbing Most people are satisfied with ready made jobs; but the patrician mind waits a little longer and has a better job made to order.

Crime is often genius. We had a boy in our college who was for ever "into all kinds of devilment," according to the statement of a pius professor. This youth was at the bottom of all the mischief in the neighbourhood. He was a great explorer and of forbidden things. The reformers strove in vain to tie his hands with mental and moral prohibitions. When he left college, with a reputation tarnished but a wit resplendent, he gravitated to a Government Experiment Station. Shortly he became known as a genius in examining, analyzing and classifying all kinds of soils for the benefit of the farmers. And in the work he loved, his character was redeemed.

Poverty is often genius. The exceptional man is not allowed to make money in ordinary ways, lest he bury his talents in a grave of gold. Therefore he who strives may only be preparing to do a greater thing than the rich man ever dreamed. Helen Williams, considered by many the founder of modern Mental Science, was virtually penniless and friendless at fifty years of age. A little while later she was reputed worth hundreds of thousands of dollars, and was idolized by students, patients and friends in every civilized quarter of the globe. She made money by exploring her own mind. The most fertile brains, like the most prolific gold-fields may be the last to be discovered.

Idleness is often genius. All great achievements are drawn first in dreams, by the pen of imagination, in the colours of desire. To scoff at the dreamer is to prove oneself a dolt in the psychology of efficiency. While Newton was formulating the discovery of the law of gravitation, the neighbours deplored his folly in thus wasting his time. To be wholly understood is to be proved common. And to be unwilling ever to dream and drift and let the world go by, is to be robbed of the forces and flashlights of genius.

Invalidism is often genius. The robust are seldom great—unless they developed their robustness. Fine talents go with a sensitive, nervous, temparament, and a physical machinery over-delicate. The swine never needs a doctor—the canary often does. Moreover, physical infirmities add to spiritual powers. Robert Luis Stevenson became a great writer only as softened and sweetened and calmed and attuned by prolonged suffering and the willingness to bear it bravely. Most of the worldwinners have had a physical or mental handicap to goad them on.

Insanity is often genius. They are so closely related as to be generally confounded by the "alienist"—a gentleman paid to give scientific weight to erroneous opinions. And the "criminologist" actually has the effrontery to claim that genius is a form of degeneracy! I think here God laughs—unless He weeps. It is enough to make a sane man crazy, to witness the mental gyrations of them who call themselves "practical." As though commonsense were a synonym for the commonplace! If Poe and Schumann, Wagner and Emerson, Luther and Napoleon, had not been illumined with a touch of divine madness, they would never have moved a world so like a pachyderm that nothing short of frenzy will arouse it from its sleep.

Stupidity is often genius. A dynamo and a dust-pan do not work in the same way. A man wirh a dust-pan mind can be stuffed with ancient, irrelavent, compulsory facts—and be granted 99 per cent in scholarship. But the man with a dynamo mind will not stand for any such insult. I had a college friend who was the object of much pity and not a little ridicule. He simply could not "get his lessons." He was a leader in fraternal, musical and athletic circles—but his teachers passed him for graduation only because he was "such a well-meaning boy, though horribly stupid." Ha! And then again ha! ha! That boy to-day is vice-president and general manager of the largest concern of its kind in the world, with a salary said to be from 40000 dollars a year upwards. He is a genius-he was called a fool.

Incorrigibility is often genius. You can dam up a freshet in spring—but you may expect the stream to burst the banks and flood the surrounding meadows. The child with over-flowing spirits who is barricaded by injunctions and threats may become "incorrigible"—as the freshet does. But who blames the freshet? In a town near New York there was recently a wayward lad—the "bad boy" of the village—who for years had been the dispair of teachers, doctors, ministers and parents, alike. His pranks were fiendishly cruel—but so fiendishly clever that he could not be caught and punished. He was the Jesse James of the neighbourhood. Finally, a teacher came who could read the signs of genius. With infinite love and tact, and the whole town against her, she trusted and guided the youth, showing him how to develop his creative powers. He has now modeled wonderful works of art, and bids fair to become a great sculptor or painter. Many a genius is condemned to the prison or asylum for want of a little sympathy from one who understands.

There are in us all certain elements of genius And we cannot be fair to ourselves and our neighbours, without knowing something of the nature, laws, methods and manifestations of genius. This knowledge enables us rightly to judge and stimulate the masses, judge and emulate the leaders, judge and liberate ourselves. The possesor of unrecognized genius has to face jealousy, bigotry and lethargy, all due to ignorance. The possessor of recognized genius has to face neither enmity or idolatry, both due to ignorance plus imaginary knowledge. Among the foes of genius, idolatry is the worst;—the memories of Emerson and Whitman are most violated by the esoteric primness of the adoring Emersonese and the imitative license of the torrid Whitmaniacs. It is a noble and difficult task always to emulate the greatness of the great but never to imitate their weakness.

Who among your friends is a genius undeveloped? How are you going to help him find himself, reach his place, and carve his name on history? Do you judge men by what they have done, or by what they may do? The small are fascinated by the possessions or the personalities of their friends—the great are fascinated by the possibilities alone. To see limitless expansion ahead of our neighbour, and to want it for him, to add cubits to our own mental stature.

What now is genius? Merely individuality exalted, intensified, consecrated, educated and employed. The majority of the citizens of this world are copies—not originals. Whereas genius is but the signature of God on a man designed by Himself. If we knew enough, we should say to our boys "Be as great as the greatest man." For greatness appeals where goodness fails—it is the stream, not the channel, that carries the force.

A recent warfare of words between metaphysicians and psychologists was based on the query "Can genius be cultivated? The metaphysicians claimed that every man was a genius in embryo, the psychologists declared that few men could ever attain the heights of poetry, music, invention or finance The dispute was never settled because neither side had enough genius to prove its case—which might be construed a victory for the negative The truth is probably this, that a few men and women are born with gigantic brains which enable them to express their highest gifts and immortalize themselves, that all men and women possess talents far in excess of what they use, and that many of those now called irritable, reckless or criminal would become great world figures if their minds were understood and their powers trained Genius is not abnormal, it is a flowering of the normal, and whoever does not manifest some form of it is either ungrown or a victim of the blight As frost on a flower-garden so is worldly custom on the bloom of genius Only the very hardy souls can survive the blight—genius might also be called a survival of self against the world

What is the practical lesson? Just this Whoever you are, and however circumstanced you can do and be infinitely more No matter how friendless, or poor, or sickly, or aged, or unfortunate you may be, some one before you has conquered a worse difficulty or emerged from a greater privation The path of genius has ever been of thorns—not roses, for roses lure to the valley, while thorns point to the stars

Study your talents, organize your forces, build an ideal as wide as the wrold and as endless as God, keep your own counsel, make a systematic study of opportunities leading to your goal, dare to attempt the largest thing in your dream, nurture and guard your vision as most men do their "job', be your natural self—and laugth at those who laugh at you, form the habit of writing down and preserving all the new ideas or plans that come to you, find the man in history who achieved most nearly what you hope to achieve—then surround yourself with as many books and reminders of him as you can afford to buy, cultivate solitude, the source of inspiration—cultivate friction, the source of development, learn to conserve both time and energy, so that in your leisure hours you can have your genius work, analyze the duties, pleasures and habits that form your daily routine, decide which are non essential, remove them and substitute real aids to your ambition, believe in your ultimate desire as firmly as you believe in Omnipotence, whence it came, pay the price gladly, in suffering, toiling, starving, waiting, being misunderstood, and measure final success not by the honours of the world nor the clink of gold in your purse, but by your own herculean effort that builds the stature of

immortality, aud by the lightened hearts and illumined souls whose nobler lives praise you with honors everlasting.

For in the end, genius is but the impulse to realize the divine, here and now. Divinc beauty, divine strength, divine sweetness, divine skill, divine bravery, divine wholeness, divine love;—somthing divine fills and impels every one who achieves beyond the extent of his neighbours. To grasp this divine leading and be under this divine sway is to attain the impossible, enforce the miraculous, and lift this world on a level with God.

—" *The Naturopath.*"

અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને સમાચાર.

મૅગ્નેટિક હીલિંગ.

મૅડમ લૅસેાઝ નામની એક સ્ત્રીના સંબંધમાં પૅરિસ શહેરનાં વર્તમાનપત્રોમાં અદ્દભુત હકીકતો પ્રકટ થઇ છે. કહે છે કે બાલ્યાવસ્થામાં તે પોતાના હાથ કોઇ છોડ ઉપર મૂકતી તો તુરત તે છોડનાં પાંદડાં અને પુષ્પો વિકસીત થતાં! હાલમાં આ બાઇ કોઇ પણ દરદીને હાથ લગાડીને કે માત્ર દ્દષ્ટિપાત કરીને આરામ આપી શકે છે. આવી રીતે દરદ મટાડતી વખતે તેના હાથમાંથી એક જાતનો પ્રવાહ નિકળે છે, કે જે પ્રવાહ ફોટો લેવાના કાચ ઉપર પડવાથી ત્યાં ગુલાબી કે સોનેરી ચિન્હ પડે છે. જ્યારે તે આવી રીતે બીજાનું દરદ મટાડે છે, ત્યારે તેને પોતાને થોડો વખત દરદ લાગુ પડે છે, પણ તેને આપોઆપ પાછળથી આરામ થઇ જાય છે. સેંકડો માઇલ દૂર રહેતાં દરદીઓને પણ તે આવી રીતે સાજાં કરી શકે છે. તે બાઇ જાહેર ખબરો છપાવતી નથી, માન કે પૈસા ઇચ્છતી નથી અને ઘણી ભક્તિ પરાયણ છે. તેની ઉપર ડૉક્ટરોની મંડળીએ ગેરકાયદે વૈદકનો ધંધો ચલાવ્યાનો આરોપ મૂકી ન્યાયની અદાલતોમાં તેને શિક્ષા કરાવવાનો નીચ પ્રયત્ન કર્યો હતો પણ તે બાઇ તદ્દન નિર્દોષ ઠરી છે.

" ચૅરાગ. "

ઉપરની હકીકત વાંચીને કેટલાક લોકો ખુશી થશે, કેટલાકો તેને ટાઢા પહોરની તોપો–ગપ–ગણી કાઢશે, કેટલાકો વળી તેને છેતરપંડી, પ્રપંચ જાળનું પરિણામ માનશે, અને આ બાઇની કહેવાતી અદ્દભુત શક્તિનો લાભ લેવાને અશક્ત એવા ઘણાએક દરદીઓ પોતાને ઘણાજ કમનસીબ સમજશે. આવી સ્થિતિમાં અમારા પોતાના વિચાર પણ પ્રકટ કરવા તે અપ્રાસંગિક નહિજ ગણાય. આપણામાં કહેવત છે કે " જ્યાં લોભીયા વસે ત્યાં ધૂતારા ભૂખે ન મરે " તે પ્રમાણે જ્યાં પ્રજાનો મોટો ભાગ પોતાનું વર્તન દૈવી કુદરતી નિયમોને અનુસરતું કરીને સાજા રહેવા તેમજ સાજા થવાનો પ્રયત્ન સેવવાને બદલે, વગર પરિશ્રમે તત્કાળ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાનાં ફાંફાં મારતો હોય ત્યાં તેવા મૂર્ખ મનુષ્યોને દવાઓ, તાવીજો, દોરા–ધાગા, બાધાઓ, ઢોંગી મહાત્માઓ (મહા'તમા' અર્થાત લાલચવાળા લુચ્ચાઓ!!) ની પ્રસાદી વગેરે આપી છેતરી લેવાના હજારો અને લાખો બનાવો

બનતા રહે તો તેમાં નવાઇ સરખું નથી. આમ છતાં નિર્દોષ દવાઓ, મંત્રો અને પવિત્ર પુરૂષોના આશિર્વાદોથી કાંઇજ લાભ થતો નથી એમ અમારૂં કહેવું નથી. અમને આવી બાબતોનો જાતી અનુભવ છે, અને તેમાં અમને કેટલાક પ્રમાણમાં શ્રદ્ધા છે. પરંતુ જ્યારે આ બાબતોનું મહત્વ એટલી હદ સુધી અતિશયોક્તિદ્વારા વધારી દેવામાં આવે કે જેથી મનુષ્ય પોતે સ્વપ્રયત્ન કરવાની જવાબદારી વિસરી જાય, અને પોતે માંદો રહે તેનું કારણ ફક્ત કોઇ અકસીર માત્રા, કોઇ ઇલ્મીનો બનાવેલો જંત્ર કે માદળીયું, અગર કોઇ સાધુસંતની પ્રસાદી પોતાને મળી નથી તેનેજ ગણ્યા કરે, અને આ રીતે બધી જવાબદારીનો પોટલો અન્યાયી વિધાતા-કિસ્મત Fate નેજ માથે મૂકે તો ત્યાં અમે એકમત થઇ શકતા નથી. સર્વશક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ પરમાત્માના આ વિશ્વમાં અંધેર, અન્યાય, અવ્યવસ્થાને માટે અવકાશજ નથી. દરેક મનુષ્યે પોતાને મળતા નાના મોટા દરેક દરેક દુઃખનું મૂળ પોતાનાજ કર્મમાં, પોતાનાજ વર્તનમાં, પોતાનાજ આચાર વિચારમાં નિશ્ચયપૂર્વક માનવાની, પ્રયત્ન પૂર્વક શોધવાની, અને આગ્રહપૂર્વક તેને ઉખેડી નાંખવાની જરૂર છે. પોતાને મળતા સર્વ સુખ દુઃખનું કારણ પોતાનેજ માનો. સર્વ સત્શાસ્ત્રો આ જ વાત અતિ આઘોષ કરીને જણાવે છે. છતાં મનુષ્યોના કાન ઉઘડતા નથી. જાતી જવાબદારી (Self-responsibility) અને આત્મશ્રદ્ધા એ ઉન્નતિનો સારામાં સારો, અને સહેલામાં સહેલો રસ્તો છે. સર્વ સત્શાસ્ત્રો, સર્વ મહાન ધર્મસંસ્થાપકો, સર્વ પેગંબરો, સર્વ મહાન પુરૂષો, અને ખરા ઉપદેશકો આ જ સત્ય તરફ પ્રજા વર્ગની આંખો ઉઘાડવા મથ્યા છે, મથે છે, અને મથશે. છતાં દિલગીરીની વાત છે કે થોડાંજ મનુષ્યોને આ વાત સમજાય છે. પોતાના સાજા રહેવાનો અગર સાજા થવાનો આધાર દવાઓને જ માનવાથી ડૉકટર-વૈદ્ય-હકીમ-કે ફકીરે આપેલી દવા વાપરવી એટલે પોતાના સર્વ કર્તવ્યની પરિસમાપ્તિ થયેલી લગભગ સર્વ દરદીઓ માને છે, અને પછી પોતે સાજા ન થાય અગર લાંબો વખત સાજા ન રહે તો તેનો દોષ પોતાના નસીબને દે છે. કેટલાક પોતાના આચારવિચાર, ખાનપાન સુધારવાને બદલે કોઇ જાદુમંત્ર, દોરા ધાગા, કે હિપ્નોટિઝમ, મેસ્મેરિઝમ, અથવા સાધુની પ્રસાદીની શોધમાંજ ફોગટ ફર્યા કરે છે, અને નિરાશા મળતાં નસીબને દોષ દે છે. આવી અજ્ઞાની, દુઃખ દરદોમાં રિબાતી પ્રજાની આંખો ઉઘાડી તેમને સદ્માર્ગે દોરવાની જરૂર છે. દવાઓ લાખો અને કરોડો છે અને નવી બનતી રહેશે, આવી દવાઓ વપરાવનાર વૈદ્ય-ડૉકટરો-હકીમો-ફકીરો-સાધુઓ લાખો કરોડો છે અને કદાચ વધશે, જાદુ-મંત્ર-પ્રસાદીઓનાં સાધનો વાપરનારા અનેક છે અને કદાચ તેમાં ઉમેરો થશે, પરંતુ પ્રજાની આ રીતે કદી તંદુરસ્તી સુધરી નથી અને કદી સુધરવાની નથી, આ વાત દરેક દરેક મનુષ્યના મનમાં ખૂબ ઠસાવવાની જરૂર છે. સાજા થવાનો અને સાજા રહેવાનો એકજ ઉપાય છે, ખરી આત્મશ્રદ્ધા અને સ્વાશ્રય આ જ ઉપાય જાણ્યા અને આચર્યાથી આવે છે, અને તે એ છે કે દૈવી કુદરતી નિયમોને જાણીને તે પ્રમાણે વર્તો. ફક્ત વ્યાધિજ નહિ પણ ત્રિવિધ તાપને સમૂળા શાન્ત કરવાનો આ જ ફક્ત એકજ ઉપાય છે, જેને સર્વોત્તમ રીતે શિખવનાર આધુનિક શાસ્ત્રને ઇંગ્રેજીમાં **"નેચરોપથી"** Naturopathy અથવા **નૈસર્ગિક જીવનશાસ્ત્ર** કહે છે.

\+ + + + + + + +

પારસી પત્રો પરથી માલુમ પડે છે કે "મુંબાઇ જશન કમિટિ" તરફથી એક જમશેદી નવરોજનો મેળાવડો કરવામાં આવ્યો હતો તે પ્રસંગે મુંબઇના જાણીતા શહેરી

" ભલી જીંદગી " અને " સાદી જીંદગી " વિષે મી. વિમાદલાલના વિચારો.

અને વક્તા મી. જાહાંગીર જમશેદજી વિમાદલાલે "ભલી જીંદગી" ઉપર એક વાયજ કીધી હતી. અને બતાવી આપ્યું હતું કે, ભલી જીંદગી અને સાદી જીંદગી એ બે કદી છુટી પાડી નહિ શકાય તેવી બાબતો છે, અને પોતાની કોમ અગર દેશને ખરાબીના ખરાબા તરફ ઘસડાઇ જતાં અને ફેશનબાઇની ફીશીયારીમાં ડુબતાં અટકાવવાનો વહેવારૂ અને પ્રસંગોચિત (Practical and consistant) કોઇ ઉપાય હોય તો તે સાદી એટલે ભલી જીંદગી તરફ દુનીઆંને દોરી જવાનોજ છે. જેમ જેમ આપણે સાદુ જીવન તજીને ફેશન તથા મોજશોખ અને ભભકા તરફ આંખો મીંચી મૂકીઓવાળી ધસીએ છીએ તેમ તેમ છળ-પ્રપંચ, અનીતિ, કંકાસ અને સાંસારિક વ્યાવહારિક ગુંચવાડાઓના ઉંડા કીચડમાં આપણે કળતા જઇએ છીએ. દુઃખ માત્રના નિવારણનો એકજ ઉપાય સાદુ-ભલું-દૈવી કુદરતી નિયમોને અનુસરતું જીવન (રહેણીકરણી, આચારવિચાર) એજ છે. ઠોકરો ખાઇને યુરોપ અમેરિકા પણ હવે કહે છે કે ભાઇઓ ! "Return to Nature" or rather "Live upto Nature," ટુંકામાં એટલુંજ કે મોજશોખ અને ફેશનની ફીસીયારી છોડી " ઋષિજીવન " ગાળો.

* * * * * * *

મુંબાઇમાં "પૅસ્ચ્યુર ઇન્સ્ટીટયુટ."

ચેરાગ નામના મુંબાઇથી પ્રસિદ્ધ થતા એક સારા પારસી માસિકપત્રમાં નીચેના ભાવાર્થની નોંધ અધિપતિ તરફથી લેવામાં આવી છેઃ-કેટલોક વખત થયાં નામદાર મુંબાઇ સરકારનો ઇરાદો મુંબાઇમાં એક " પૅસ્ચ્યુર ઇન્સ્ટીટયુટ " (એટલે હડકાયાં કુતરાં કરડવાથી થતો હડકવા મટાડવાનો કલ્પિત ગુણ ધરાવનારી રસી બનાવવાનું અને તે રસી દરદીના શરીરમાં દાખલ કરવાનું લોકોને ખર્ચે ચાલતું ખાતું) સ્થાપવાનો છે. તે માટે મુંબાઇની મ્યુનીસીપૅલીટી પાસેથી ખર્ચનો ફાળો માગવામાં આવ્યો હતો, પણ તે વેળા 'કૉરપોરેશને' સારી સમજ વાપરી એવો જવાબ વાળ્યો હતો કે એવા કોઇ ખાતાની હાલ જરૂર નથી. આ વાતને થોડો વખત થઇ ગયા બાદ ડા. જહાંગીર લીલાંડવાળાએ મુંબાઇના શહેરીઓના આ મંડળ સન્મુખ આ વાત પાછી ફરી ઉપસ્થિત કરી, અને નામદાર ગવરનર લૉર્ડ વીલીંગડને મેડીકલ કૉલેજમાં અભ્યાસ કરનારાઓને ઇનામ આપવાના મેળાવડામાં ભાષણ કરતાં 'પરેલ લૅબોરેટરી' સાથે તેવા ઇન્સ્ટીટયુટને જોડી આપવાના " ચોક પુર્યા " છે, એટલે આ નવું કસાઇખાનું મુંબાઇને માથે ચોંટશે. આ ખાતામાં નિર્દોષ પશુ જાનવરો ઉપર સેંકડો અખ્તરાઓ કરવામાં આવે છે, જેના ત્રાસદાયક હેવાલો અવરનવર બહાર પડતા રહે છે. આવાં ખાતાં તરફથી કરવામાં આવતી રસીની સારવારથી હડકવાનું દરદ લાગુ પડતું નથી એવી દલીલ અગર દાવો ખરો હોવાનું હજુ સાબીત થયું નથી. હડકાયાં કુતરાં જવલ્લેજ હોય છે, જેની સાધારણ નિશાની એ હોય છે કે તેવા કુતરાનું માથું લબડી પડે છે, પૂછડી ઝુકાઇ પડે છે, મ્હોંઢામાંથી લબ કે લાળ ગળે છે, અને તે પ્રાણી જ્યાં ત્યાં ડાચુ મારવાની કોશીશ કરે છે. એક શહેરી કરતાં એક ગામડીઓ આ નિશાનીઓ વધારે સારી રીતે પારખી શકે છે છતાં શહેરમાં જ્યારે કોઈ સાધારણ કુતરૂ પણ કોઇને કરડે છે, ત્યારે તેને હડકાયું ધારી, તે માટે ઘણો અકળાટ

અભરાટ ઉપજાવી તે કુતરૂ કરડેલા માણસને કસોલી ખાતે ઉઘાડવામાં આવેલા 'પૅસ્ચ્યુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ' માં મોકલવામાં આવે છે, અને દરદીને સાધારણ કુતરાએજ કરડેલો હોવાથી તે સારો થઇ જવાના એકીન કે વિશ્વાસ સાથે પાછો ફરે છે, અને તે માટે રિપોર્ટ અને વર્તમાનપત્રો મારફત મુબારકબાદી લેવામાં આવે છે. એવું કહેવાય છે કે "હડકવાનો રસી સિવાય બીજો ખાત્રી લાયક ઉપાય છે જ નહિ." આ એક બીનપાયાદાર વાત છે. ઉલટું કેટલાક દાખલામાં એવું બને છે કે રસીની ચિકિત્સાથી સાધારણ કુતરાએ કરડેલા દરદીને નવો હડકવા લાગુ પડી તે બિચારો વિના કારણ મરણ પામે છે, જ્યારે તેને કરડનાર કુતરૂં જીવતું હોય છે! ખુદ કસોલીના પૅસ્ચ્યુર ઇન્સ્ટી-ટ્યુટના રિપોર્ટ ઉપરથી માલુમ પડે છે કે સન ૧૯૦૩ થી ૧૯૦૭ સુધીમાં એવી રીતે ૮૧ મરણો (નિષ્ફળતાનાં) નોંધવામાં આવ્યાં હતાં. જ્યારે અત્યાર સુધીમાં યુરોપનાં પૅસ્ચ્યુર ખાતાંઓમાં એવી નિષ્ફળતાના ૩૦૦૦ થી પણ વધારે કેસો નોંધાયા છે. કર્નલ **જી. એચ. ટીલાર્ડ** "પૅસ્ચ્યુરિઝમ" નામની આ રસીની નવી જાતની સારવારનો અ-ભ્યાસ કર્યા પછી કહે છે કે:—Many of Pasteur's fatal cases resulted from paralytic hydrophobia. Now this is extremely rare in the case of men bitten by mad dogs, but it is the kind usually produced on rabbits by Pasteur's inoculations; also in genuine canine rabies pains in the region of the bite are usually the first symptom. Now in many of Pasteur's fatal cases the pains were not felt at the bite, but at the place where the inoculations had been made. Judging from these circumstances, Professor Peter (no mean authority) and many others have not hesitated to say that these deaths did not occur from genuine canine rabies, but from what they called 'rage du laboratoire,' directly caused by Pasteur's inoculations."—*The Abolitionist*, Vol. XII, p. 74. એટલે કે "પૅસ્ચ્યુરના મરણ પામેલા ઘણા કેસ લકવાવાળા હડકવાના પરિણામ રૂપે હતા. હડ-કાયા કુતરાએ કરડેલાં માણસોમાં આમ બહુ જવલ્લેજ બને છે, પણ પૅસ્ચ્યુરની રસી મૂક-વાથી સસલાંઓમાં આવું પરિણામ હંમેશાં આવે છે; વળી ખરેખરા કુતરીઆ હડકવામાં જખમના ભાગ ઉપર પીડા થવી એ પ્રથમ ચિન્હ છે, પણ પૅસ્ચ્યુરના ઉપાયોથી મરણ પા-મેલા ઘણા કેસોમાં જખમ આગળ પીડા થતી નહોતી; પણ જ્યાં રસી મૂકવામાં આવી હોય ત્યાં પીડા થતી હતી. સઘળા સંજોગો ધ્યાનમાં લેતાં પ્રોફેસર **પીટર** (જેમનો અભિપ્રાય કાંઇ જેવો તેવો વજનદાર ગણાય નહિ તેઓ) અને બીજા ઘણા ડૉક્ટરો જરા પણ આનાકાની વગર કહે છે કે આવાં મરણો ખરેખરા કુતરીઆ હડકવાથી નિપ-જ્યાં નહોતાં, પણ પ્રયોગશાળાઓમાં જેને 'રેજ ડુ લૅબોરેટૉયર' કહેવામાં આવે છે, અને જે પૅસ્ચ્યુરની રસીથી સીધી રીતેજ ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી નિપજ્યાં હતાં."

જેઓ આવા આવા છતા પુરાવાએ આંખો મીચી ધસવા માગે છે, તેઓની ખાત્રી કરવી મુશ્કેલ છે, પણ રસી મૂકાવવાનો ધખારો એક મોટા વહેમ તરીકે થોડા વખતમાં

ચોકકસ રીતે પુરવાર થશે એવી નિશાનીઓ યુરોપ અમેરિકામાં લખાતા વિદ્વાનોના પ્રામાણિક લેખો ઉપરથી જણાય છે. જામેમાં એક ઇંગ્રેજી લેખમાં ઉપર કહેલા ખાતાને વધાવી લેતાં તેવા પગલાને Forward Step આગળ વધારનારૂં જાહેર કરવામાં આવ્યું છે, પણ આ આગળ વધવાનું કુવામાં છે કે મક્કમ જમીન પર તેજ જાહેર કીધું નથી!!

સંગીત (ગાયન) વ્યાધિ ઉપર કેવી રીતે અસર કરી શકે?

(લેખકઃ—તંત્રી.)

ધન્વંતરિ માસિકમાં રોગ અટકાવવાના અને થએલો રોગ નિવારણ કરવાના ઔષધીના અને કુદરતી ઉપચારો સંબંધે વખતોવખત લખવામાં આવે છે. સાંપ્રતકાળમાં યુરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાનો કહે છે કે, વ્યાધિને નિવારણ કરવામાં સંગીત (ગાયન) પણ અતિ ઉપયોગી ઉપાય છે. પરંતુ ગાયનની અસર વ્યાધિ ઉપર કેવી રીતે થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. અમુક સંખ્યાના અક્ષરો મળવાથી શબ્દ બને છે અને તે શબ્દોને અમુક નિયમથી ગોઠવવામાં આવે ત્યારે તે વાકયોને કાવ્ય, ગાયન કે રાગ કહેવામાં આવે છે. જડવાદ પ્રમાણે જોતાં મનુષ્ય, પશુ પક્ષી વગેરે પણ જે કંઇ બોલે છે તે પણ એક પ્રકારનું ગાયનજ છે. આપણે સવારે ઝાડોની ઘટાવાળા જંગલમાં જઇએ છીએ તો ત્યાં અનેક જાતનાં પક્ષીઓ જેવાં કે હંસ, પોપટ, મેનાં, મયૂર, કોયલ ઇત્યાદિ મધુર સ્વરથી ગાન કરતાં અને આનંદમાં આમતેમ ફરતાં દ્રષ્ટિએ પડે છે. આપણા વેદો જેને આપણે અનાદિ માનીએ છીએ તે પણ છંદોમાંજ છે અને જે બ્રહ્માના મુખમાંથી નિકળેલા છે. પુરાતન કાળમાં સ્થળે સ્થળે ગાયનમાં સામવેદનું ગાયન થતું હતું. ગાયનની જન્મભૂમિ પણ આર્યાવર્તજ છે; એ વાત નિર્વિવાદ મનાયલી છે.

સંગીતમાં શબ્દો આવે છે એ શું છે એ જાણવાની આવશ્યક્તા છે. શબ્દ માટે અનેક વિદ્વાનોએ પોતાના મત દર્શાવેલા છે. સર્વનો સાર એ છે કે " તેને ગુણગતિ બ્રહ્મદ્રવ્ય " છે એમ વર્ણવેલો છે. વ્યાકરણાદિ તેને "શબ્દ બ્રહ્મ" માને છે તેનું કારણ બ્રહ્મ જેમ સર્વત્ર વ્યાપક છે તેમ શબ્દ પણ વ્યાપક છે. આ સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં આકાશવત્ શબ્દ પણ વ્યાપિ રહેલો છે. શબ્દનું સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મરૂપ 'પરા' છે તેનાથી સ્થૂલરૂપ 'પશ્યંતિ' અને તે પછી 'મધ્યમા' છે અને તેનું અત્યંત સ્થૂલ રૂપ તે 'વૈખરી' વાણી છે. જે શબ્દ સાગર સ્થિત હોય તે વખતે પરા એવા નામથી આપણા આર્ય વિજ્ઞાનીઓ વર્ણવે છે! કારણ આનું સ્વરૂપ અનિર્વાચ્ય છે. આ સ્થિર શબ્દસાગરમાં લહરી ઉઠતાં ઘણા આઘાતો પડે છે, તે પશ્યંતિ એવા નામથી લેખાય છે કે જે બીજો કોઇ સાંભળી શકતો નથી અને માત્ર સુષુપ્તિમાં તે અનુભવાય છે. આ પશ્યંતિ વિશેષ આન્દોલિત થતાં સ્વપ્નમાં જે અવાજ સંભળાય છે તેવી સ્થિતિ પામે છે, જેને દ્રષ્ટા માત્ર જાણી શકે છે. બીજાથી અજ્ઞાત છે તેને મધ્યમા વાણી એવા નામથી વર્ણવે છે. આ આન્દોલન વૃદ્ધિ પામતાં હવામાં તેના પ્રત્યઘાત પડતાં તે અન્યની શ્રવણેંદ્રિયને લાગે છે, જેને વૈખરી વાણી કહે છે. આપણો સર્વ વ્યવહાર આ વૈખરી વા-

ણીને આધીન છે. આ શબ્દ દ્રવ્યમાં જે સામર્થ્ય રહેલું છે તેની ગણના થઈ શકે તેમ નથી. મહાભારત, રામાયણ, ભાગવતાદિ ગ્રંથો જોતાં જણાય છે કે આવાં મંત્રોના બળથી યુદ્ધમાં નારાયણાસ્ત્ર, અગ્ન્યાસ્ત્ર, વાયવાસ્ત્ર, નાગાસ્ત્ર, પર્વતાસ્ત્ર આદિ બાણો મૂકવાથી મોટાં સૈન્યોનો પરાજય કરવામાં આવતો હતો. મંત્રોના બળથી દેવતાનાં આવાહન થતાં. મારણ, મોહન, સ્તંભન અને ઉચ્ચાટન જેવાં કામ પણ મંત્રોથીજ થતાં અને અનેક જાતની મનકામનાઓ મંત્રજાપથી અને અનુષ્ઠાનોથી પૂર્ણ થતી. આ વાત ચાલુ જમાનામાં કહેવાતા સુધારામાં ગણાતા મનુષ્યોને કદાપિ સત્ય નહિ લાગે; પરંતુ તત્વજ્ઞાનમાં કુશળતા ધરાવનાર યુરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાનો પણ આ વાતની સત્યતા કબુલ રાખે છે. અને તે વાત પ્રયોગોથી પણ સત્ય હોવાની આપણી ખાત્રી થાય છે.

મેસમેરિઝમ અને હિપનોટિઝમના પ્રયોગોમાં વિષેય ઉપર પ્રયોગ કરતી વખતે વિધાયક એકાગ્રતા પૂર્વક જે જાતના શબ્દોનાં સૂચન યાને સજેશન કરે છે તેવી તેના શરીર અને મન ઉપર અસર થાય છે. દાખલા તરીકે મેસમેરિઝમમાં કે હિપનોટિઝમમાં વિષેયનું શરીર લોઢા જેવું કઠીન થઇ જાય એવું વારંવાર સૂચન કરી પછી તેને બે સામ સામી ખુરશીઓ મૂકી વચ્ચે પોલી જગો રહેવા દઇ એક ખુરશી ઉપર વિષેયનું માથું લગભગ દોઢ કે બે ઇન્ચ મૂકવું અને સામી ખુરશી ઉપર પગની પાનીઓનો તેટલોજ ભાગ મૂકી વિષેયને સુવારવો. બે ખુરશીઓ વચ્ચે પોલી જગા છતાં વગર હરકતે વિષેય કલાકના કલાકો સુધી રહેશે એટલુંજ નહિ પણ વિષેયના પોલાણ ભાગ ઉપર આવેલા શરીર ઉપર મેં મજબુત અને ભારે શરીરના ત્રણ અથવા ચાર માણસોને ઉભા કરી પ્રેક્ષકની ખાત્રી કરી આપેલી છે. આ પ્રયોગને અંગ્રેજી ભાષામાં 'કેટેલેપ્સિ' કહે છે. હિપનોટિઝમમાં માણસને ઉભો રાખી 'તમારા બન્ને પગ લોઢાના શરીઆ જેવા થઇ જાઓ' એવું સૂચન થોડીવાર આપતા જવું અને તેના પગ ઉપર હાથ ફેરવતા જવું. પછી તેને આપણે બેસવા કહીશું તો તેનાથી બેસાશે નહિ. ફરી જ્યારે પૂર્વવત્ થઇ જાઓ તેવાં સૂચન આપ્યા પછી તેને બેસવાનું કહેતાં તેના પગ વળશે ને તે બેસી શકશે. આવા સૂચનના શબ્દોથી હિપનોટીઝમમાં સાકરને બદલે મરચાં ખવરાવતાં તેને સાકરનો સ્વાદ લાગશે. અગર કુંગળી આપી તેને સક્કરજન છે એવું કહી ખાવા આપતાં તેને સક્કરજનનો સ્વાદ લાગશે, અને વિષેય પણ કહેશે કે હું સક્કરજન ખાઉં છું. મતલબ કે જેવી જાતના શબ્દોનું સૂચન કરીએ તેવી અસર વિષેયના શરીર અને મન ઉપર થાય છે. એટલે ઉચ્ચાર કરેલા શબ્દમાં કેટલું બધું સામર્થ્ય છે તેની ખાત્રી થયા વિના રહેતી નથી. પ્રાચીનકાળમાં આપણા દેશમાં નારદ, ભરત, તુંબરૂ ઇત્યાદિ સંગીતાચાર્યો થઇ ગએલા છે.

આપણા વ્યાકરણ શાસ્ત્રમાં વર્ણના પ્રયત્નો એટલે કે વર્ણોચ્ચાર કરતાં જે શ્રમ પડે છે તેને પંદર ભેદથી વર્ણવેલ છે, તેમાં નાદ એટલેકે વર્ણોત્પત્તિ પછી જે અવાજ રણકારો થાય છે તેનું આ બંધારણ છે. યોગાભ્યાસમાં આગળ વધેલા યોગીઓને ધ્યાનાવસ્થામાં અનાહત નાદનું શ્રવણ થાય છે. એ નાદના પણ સાત ભાગ પાડેલા છે; જે સામસ્વરથી ઓળખાય છે, અને તે પછી ગ્રામ, શ્રુતિ, મૂર્છન વગેરે વિસ્તારપૂર્વક આર્યશાસ્ત્રમાં વર્ણન કરેલા છે.

સંગીત એક જાતનો યોગ છે. અને યોગ એ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ છે. સંગીતની અસર પશુ પક્ષી, આબાલ યુવાન અને વૃદ્ધ તથા પ્રાણી માત્ર અને જડ પદાર્થ ઉપર એક

સરખી થાય છે. કારણ તે વૃત્તિનો નિરોધ કરી એકાગ્રતા પ્રગટાવે છે. રડતું બાળક હાલરડાં ગાવાથી છાનું રહે છે ને નિદ્રાવશ થાય છે. આનંદનું સંગીત યુવાન અને વૃદ્ધનું મન પ્રફુલ્લિત અને આનંદિત કરી મૂકે છે. શોકરસના ગાયનથી આંખમાં અશ્રુની ધારા વહેવા લાગે છે. માંદા માણસો પાસે સારૂં મધુર અને સુસ્વરથી ગાયન કરવાથી તેને ગાઢ નિદ્રા આવે છે. વાંસળી કે મોહરના નાદનું ગાન કરવાથી નાગ ડોલે છે, મૃગ પણ સ્થિર થઈ જાય છે, ગાયનના સ્વરથી સ્તબ્ધ થઇ ગએલો હાથી પકડાઇ જાય છે. ગીત અને નૃત્યથી સમર્થ યોગાભ્યાસીઓ મોહિત થઇ યોગભ્રષ્ટ થએલાના સંખ્યાબંધ દાખલાઓ આપણાં શાસ્ત્રમાં મળી આવે છે. સાંપ્રતકાળમાં અમેરિકામાં એક ગાયન કરનાર એટલા બધા ઉચ્ચ પ્રકારનું દૈવીગાયન કરે છે કે તેને એક રાત્રિના દશ હજાર રૂપૈયા મળે છે. કાળ, અને સૃષ્ટિના પરમાણુઓને જાણનાર સૂક્ષ્મવેત્તા જુએ છે કે કોઇ વાર પરિપૂર્ણ ગાયન શાસ્ત્રીના સ્વતંત્ર તાનમાં જળ અને વૃક્ષ જેવા જડ પદાર્થો પણ સ્થિર થાય છે. મહાકાળ પત્રમાં સ્વર્ગસ્થ છોટાલાલભાઇએ ગાયનની અસર માટે લખેલા લેખમાં લખેલું છે કે લાંબા કાળ સુધી સતારના એકજ જાતના સ્વરથી ગાયન એક લોઢાથી તૈયાર કરેલી ઇમારતમાં નિયમિત વખતે કરવામાં આવે તો તેવી ઇમારત પણ ખરભળિત થઇ ગએલાના દાખલા બનેલા છે. વળી હાલના એક શોધકે પ્રયોગથી સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે એક કાચના વાસણને ટકોરો મારતાં જે જાતનો નાદ નિકળે તેજ જાતનો આબેહુબ સતાર કે બીજા વાદ્યથી કાઢવા સાથે પેલું કાચનું વાસણ ફુટી જાય છે. પરમ ભક્ત નૃસિંહ મહેતાને વેવાઇને ત્યાં મશ્કરીમાં ઘણું ઉનું પાણી સ્નાન કરવા આપેલું તેથી તેમણે ટાઢું પાણી માગ્યું ત્યારે તેમની મશ્કરી કરી કે તમને મલ્હાર રાગ આવડે છે તે ગાઓ કે ટાઢું પાણી મળશે. તેથી નૃસિંહ મહેતાએ મલ્હાર ગાયો ને વરસાદ વરસ્યો. આઇને અકબરીમાં લખે છે કે જે વખતે પાદશાહ પાસે તાનસેનાદિ બાર સંગીતવેત્તાઓ હતા. તાનસેન ઉપર પાદશાહની અસંત પ્રીતિ હતી. તાનસેનને દીપકાદિ બધા રાગો આવડતા હતા; પરંતુ મલ્હાર રાગ આવડતો નહોતો. તેથી તે દીપક રાગ ગાતો નહોતો તેમજ તે રાગ પોતાને આવડે છે તેવું પણ પાદશાહને કહેતો નહોતો, પરંતુ તાનસેન સાથે સ્પર્ધા ધરાવનાર ગાયનશાસ્ત્રીઓએ પાદશાહની પ્રીતિ ઓછી થાય તેટલા માટે પાદશાહની પાસે દીપક રાગની મહત્તા અને તેના ચમત્કારનાં વખાણ કર્યાં અને તે રાગ તાનસેન સિવાય બીજાને આવડતો નથી એમ કહ્યું, જેથી પાદશાહે તાનસેનને તે રાગ ગાવા કહ્યું. તાનસેને કહ્યું કે દીપક રાગ ગાવાથી મારા શરીરને અગ્નિની અસર થશે તે શાન્ત કરવા મલ્હાર રાગ જોઇએ તે મને આવડતો નથી, તેથી આખરે મારૂં મૃત્યુ થશે, પરંતુ રાજહઠ આગળ તેનું ચાલ્યું નહિ, તેથી તાનસેને સભામાં અનેક દીવાના પાત્રમાં તેલ અને દીવેટ મૂકાવી અને રાગ શરૂ કરતાં તમામ દીવા પ્રગટી ગયા અને તાનસેનના શરીરમાં આગની પેઠે બળતરા થવા લાગી તેથી તે ત્યાંથી ચાલી નિકળ્યો, કાદવમાં પાણીમાં પડી રહેવાથી કંઇક શાન્તિ વળે ને બહાર નિકળતાં પૂર્વ સ્થિતિ થાય. તાનસેન ફરતો ફરતો વડનગર શહેરમાં આવ્યો. તે રસ્તામાંથી પસાર થતો હતો તેને જોઇ પોતાના મેડાને જરૂખે બેઠેલી બે નાગર કન્યાઓ જે હમેશ હાટકેશ્વર મહાદેવજી પાસે અનેક પ્રકારના રાગ રાગિણીથી ગાયન કરતી હતી તેમાંની એક બહેને બીજીને કહ્યું કે આ રસ્તે જનાર માણસ દીપકનો બળેલો છે; તે શબ્દો તાનસેને સાંભળ્યા અને પેલી કન્યાઓના ઘર આગળ જઇ પડયો. તેની કેટલીક આજીજીથી પેલી કન્યાઓએ મલ્હાર રાગ ગાયો અને તે

રાગના આકર્ષણથી વરસાદ વર્ષ્યો અને તાનસેન સાજો થઇ પાછો પાદશાહ પાસે ગયો. મતલબ ગાયનની અસર જડ પદાર્થ ઉપર પણ થાય છે.

સંગીતથી આત્મબળ વધે છે, અને રોગી મનુષ્યના પ્રાણતત્વ ઉપર તે પ્રબળ અસર કરે છે. આ કારણથી જુદા જુદા રોગો પરત્વે આપણા આર્ય-વિજ્ઞાની પુરૂષોએ જુદા જુદા રાગોની યોજના કરેલી છે. સંગીત એક જાતનો યોગ છે. તેથી ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થઇ એકાગ્રતા થાય છે ? અને દુઃખના અને શોકના વિચારો બદલાઈ જઇ તે જગોએ સુખ અને આનંદના વિચારો દાખલ થાય છે, જેથી રોગમય અણુઓ નિકળી જાય છે અને નિરામય અણુઓ દાખલ થાય છે. આ સંબંધી ઘણું લખવા જેવું છે; પરંતુ અતી વિસ્તારના ભયથી આ લેખ પૂરો કરીએ છીએ.

મુંબઇ વૈદ્યસભામાં વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીઆર તરફથી "હીસ્ટીરીઆ થવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાયો" એ વિષય ઉપર આપવામાં આવેલું જાહેર-વ્યાખ્યાન.

મુંબઇ વૈદ્યસભામાં મી. પઢીઆરે હિસ્ટીરીઆ વિષે નીચે પ્રમાણે ભાષણ આપ્યું હતું:—

માનવંતા પ્રમુખ સાહેબ અને વૈદ્યરાજ બંધુઓ ! આજે હિસ્ટીરીઆ થવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાયો, એ સંબંધી કેટલીક જાણવા લાયક હકીકત રજુ કરૂં છું; કારણ કે હાલના વખતમાં ઉંચ વર્ગના ગણાતા લોકોની જુવાન સ્ત્રીઓમાં હિસ્ટીરીઆનો રોગ બહુ વધી પડેલો છે. ઠેકાણે ઠેકાણે હિસ્ટીરીઆના કેસ જોવામાં આવે છે, એટલુંજ નાહ પણ કેટલાંક કુટુંબોમાં તો એક જ ઘરમાં ત્રણ ચાર સ્ત્રીઓ હિસ્ટીરીઆવાળી હોય છે. હવે વિચાર કરો કે જેના ઘરમાં ઘણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થતો હોય તેને કેટલી બધી હેરાનગતી ભોગવવી પડે ? કારણ કે હિસ્ટીરીઆનો રોગ ઘણો ખરાબ છે. એ રોગના હુમલા વખતે કોઇ બાઇઓ તદ્દન બેશુદ્ધ થઇ જાય છે, કોઇને દાંતની દાઢો વળગી જાય છે, કોઈ ચીસો પાડવા માંડે છે, કોઈ હસવા માંડે છે, કોઇ પોતાનાં લુગડાં તથા માથાના વાળ તોડવા માંડે છે, કોઇ ગમે તે ઠેકાણે ધબકાઇને પડી જાય છે, કોઇ ઘણા કલાકો સુધી મૂર્ચ્છામાં પડી રહે છે, કોઇ ઉછાળા મારે છે, કોઇનું શરીર તણાઇને કમાન જેવું બની જાય છે, કોઇની છાતીમાં ભીસોટા આવે છે, કોઇના પેટમાં દરદ થાય છે, કોઇનું મગજ ગુમ થઈ જાય છે, કોઇ પોતાનાં મુએલાં પિતૃઓને યાદ કરી કરીને રૂવે છે, કોઇ મારામારી કરવા માંડે છે, અને કોઈ કોઇની અંદર એ વખતે દીવાનાપણાનાં ચિહ્નો દેખાય છે તથા ઘણી બાઇઓને એ વખતે પોતાનાં લુગડાંનું કે શરીરનું પણ ભાન રહેતું નથી. આવી સ્થિતિ થવાથી ઘરનાં બીજાં સૈ માણસો બહુ ગભરાટમાં પડી જાય છે અને સારા સારા કેળવાયલા માણસો પણ વહેમાઈ જાય છે તથા ન કરવાના ઉપાયો કરે છે. કારણ કે આવા કેસોમાં કુટુંબની બીજી સ્ત્રીઓ ભૂતપ્રેતનો વહેમ માન્યા કરે છે. અગર પિતૃઓ નડે છે એમ સમજ્યા કરે છે. ઘણાંએ અજ્ઞાન માણસો તો એમ સમજે છે કે આ બાઇને કોઇની નજર લાગેલી છે અગર કાંઇ વળગેલું છે. એમ સમજીને તેઓ ભુવા ભવાડી પાસે જાય છે

અને દોરાધાગા કરવાની બાબતમાં ઉતરી પડે છે અને એમાં કોઈ ઠગારો મળી જાય તો ફોકટના ઘણા પૈસા ગુમાવી દે છે. ગામડી લોકો હિસ્ટીરીઆના કેસમાં જ્યારે આવી રીતે હેરાન થાય છે ત્યારે સુધરેલા ગણાતા પૈસાદાર લોકો ઉપરાઉપરી જુદી જુદી જાતની દવાઓ કરવાથી હેરાન થાય છે; કારણ કે હિસ્ટીરીઆ માટે હજી સુધી કોઈ પણ દવા સિદ્ધ થએલી નથી. પણ હિસ્ટીરીઆ માટે મારો અનુભવ એવો છે કે જે કારણથી હિસ્ટીરીઆ થાય છે તે કારણો જ્યારે દૂર થાય ત્યારે પોતાની મેળેજ હિસ્ટીરીઆ મટી જાય છે. માટે મને એવી ખાત્રી થયેલી છે કે દવાઓના જોરથી હિસ્ટીરીઆના કેસમાં જેટલો ફાયદો કરી શકાય તે કરતાં કુદરતી ઉપાયોથી હિસ્ટીરીઆના કેસમાં ઘણોજ વધારે ફાયદો કરી શકાય છે પણ આ વાત બરોબર રીતે લોકો સમજતા નથી તેથી કુદરતી ઉપાયો કરવાને બદલે શ્રીમંત લોકો ઉપરાઉપરી જુદા જુદા ડાક્ટરોની તથા જુદા જુદા વૈદ્યોની જુદી જુદી દવાઓ અજમાવ્યા કરે છે. જેમકે થોડા દિવસ એક ડાક્ટરની દવા લે છે તેથી ફાયદો ન જણાય એટલે બે ચાર દિવસમાં બીજા ડાક્ટરને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે બહુ મોટી ફીવાળા ડાક્ટરને બોલાવે છે એથી ફાયદો ન જણાય એટલે નામીચા હકીમને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે કોઇ જાણીતા વૈદ્યરાજને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે વળી બહારગામના વૈદ્યને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે કોઇ મહાત્મા ગણાતા બાવા સાધુને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે આસપાસના લોકો જે જે દવાઓ બતાવે તે કરવા માંડે છે, એથી ફાયદો ન જણાય ત્યારે પોતે બહારગામ જાય છે અને ત્યાંના ડાક્ટરો તથા વૈદ્યોની દવા કરે છે. આવી રીતે મહીનાઓના મહીનાઓ સુધી તથા વરસોનાં વરસો સુધી તેઓ નવી નવી જાતની દવાઓજ કરાવ્યાં કરે છે. તેમાં કોઇ વૈદ્ય કંઇ આપે છે, કોઇ ડાક્ટર કંઇ આપે છે, કોઇ હકીમ કંઇ આપે છે, કોઈ બાવો કંઇ આપે છે, અને કોઇ પાડોસીઓ કંઇ કંઇ બતાવે છે. જેમકે કોઇ જુલાબ આપવાનું કહે છે, કોઇ લોહભસ્મ આપે છે, કોઇ નક્સવોમીકા આપે છે, કોઇ ફોસ્ફરસ આપે છે, કોઇ ધપીકયા આપે છે, કોઇ ગળોનું સત્વ આપે છે, કોઇ હીંગળો ખવરાવે છે, કોઇ આરસનીક આપે છે, કોઇ મોરફીયા આપે છે, કોઇ તાંબાની ખાખ આપે છે, કોઇ ત્રિકટુ આપે છે, કોઇ પેટ ઉપર બંધારણ બંધાવે છે, કોઇ છાતી ઉપર અળસીની પોલ્ટીશ લગાવે છે, કોઇ માથાનો જુલાબ આપે છે અને કોઇ બીજી કાંઇ સખ્ત દવાઓ આપે છે. આ બધી દવાઓ ડાક્ટરો, હકીમો કે વૈદ્યો ફાયદો થવાની ઇચ્છાથીજ આપે છે. એટલુંજ નહિ પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રના નિયમો ધ્યાનમાં રાખીને તથા પોતાના અનુભવ પ્રમાણે જ ભલી ઇચ્છાથી તેઓ એ બધી દવાઓ વાપરે છે તેમજ દવા લેનાર માણસો પણ ફાયદો થવાની ઇચ્છાથીજ એ બધી દવાઓ લે છે. પણ અફસોસ કે તેમ છતાં એનું પરિણામ દરદીના હકમાં ઘણુંજ માઠું આવે છે, કારણ કે એકજ માણસના પેટમાં બહુજ ટુંક વખતની અંદર ઘણી દવાઓ જવાથી અને તેમાંની ઘણી દવાઓ પરસ્પર એકબીજાની વિરૂદ્ધ હોવાથી દરદીની પ્રકૃતિ ઉપર તે બહુ માઠી અસર કરે છે. આવી રીતે ઘણાં માણસોની ઘણી જાતની દવાઓ ઉપરાઉપર ખાવી એ આંધળાના ગોળી-બહાર જેવું છે. એટલે કે આંધળો માણસ બંદુક ફોડે ને નિશાન પાડવા જાય તેમાં સેંકડે નવાણું ટકા તો તે ફેલજ થાય છે. માત્ર કોઇ વખત આંધળાનો ઘા પાધરો પડી જાય છે, તેમજ કોઇ વખત દવા લાગુ પડી જાય છે. બાકી બહુ મોટા ભાગમાં તો વધારે પડતી દવાને લીધેજ ઉલટી ખરાબી થાય છે અને આવા આગળ

વધેલા જમાનાની અંદર લોકો વિના કારણ અજ્ઞાનમાં પડયા રહે અને દુઃખી થયા કરે એ બહુજ દિલગીરીની વાત છે. માટે જે ઉપાયોથી દરેક રોગમાં બહુ જલદીથી ફાયદો થાય છે અને તેમાં પણ હિસ્ટીરીઆમાં તો જેથી કરીને ખાસ ફાયદો થાય છે એવા કુદરતી ઉપાયો તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચવું જોઇએ. તેઓને સમજાવવા જોઇએ કે આવી જાતના કેસોમાં દવા જેટલું કામ કરી શકે છે તે કરતાં કુદરતી ઉપાયો ઘણાંજ વધારે સારાં કામ કરી શકે છે. માટે હવે આપણે હિસ્ટીરીઆના કુદરતી ઉપાયો તરફ લોકોને દોરવાની કોશીશ કરવી જોઇએ; કારણ કે એવા ખરે રસ્તે લોકોને દોરવા એ વૈદ્યસભાની ફરજ છે અને એ વૈદ્યસભાનું ભૂષણ છે માટે હવે આપણે હિસ્ટીરીઆના કુદરતી ઉપાયો તરફ વળવું જોઇએ. પણ તેમાં આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે પ્રથમ જ્યારે હિસ્ટીરીઆ થવાનાં કારણો જાણી શકાય તે પછીજ તેના ખરા કુદરતી ઉપાયો મળી રહે છે માટે હિસ્ટીરીઆ થવાનાં કારણો આપણે પ્રથમ જાણવાં જોઇએ. એ માટે અનુભવ તથા વિચારથી અને વૈદકશાસ્ત્રની મદદથી મને એમ જણાયું છે કેઃ—

હિસ્ટીરીઆ થવાનાં કારણો.

૧. ઘણી સ્ત્રીઓનાં મગજ બહુ નબળાં હોય છે અને નબળાં મગજ ઉપર કોઇ પણ સારામાઠા બનાવોની અસર બહુ જલદી થઇ જાય છે તેને લીધે માનસિક નબળાઇથી ઘણી

પડે છે અને લાંબા વખતના અજીર્ણમાંથી બીજા અનેક રોગો થઇ શકે છે તેમજ એવા અજીર્ણમાંથી પણ કેટલીક બાઇઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે.

૪. ઘણી સ્ત્રીઓના પેટમાં લીવર મોટું થઇ ગયેલું હોય છે અને ઘણી સ્ત્રીઓના પેટમાં બરોળની ગાંઠ વધી ગયેલી હોય છે તથા ઘણી સ્ત્રીઓના પેટમાં વાયુનું જોર હોય છે, કેટલીક બાઇઓને વાયુનો ગોળો ચઢયા કરે છે. એવા પેટના વાયુને લીધે પણ ઘણી બાઇઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. કારણ કે એ વાયુની અસર મગજના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પહોંચી જાય છે. તેમાંથી નબળા મનની સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે.

૫. ઘણી સ્ત્રીઓને પ્રદરનું જોર હોય છે, તેમાં કેટલીક સ્ત્રીઓને રક્તપ્રદર હોય છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓને શ્વેતપ્રદર હોય છે અને એ પ્રદર જ્યારે બહુ વધી જાય ત્યારે તેવી સ્ત્રીઓનાં શરીર તથા મન બહુ નબળાં પડી જાય છે અને નબળાં મન ઉપર હિસ્ટીરીઆનો હુમલો બહુ જલદીથી થઇ શકે છે; એટલે પ્રદરની બીમારીને લીધે પણ સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. ઘણીએ નવી પરણેલી જુવાન છોકરીઓને પોતાને સાસરે જવું ગમતું નથી; કારણ કે કોઇ બાઇને પોતાના વર સાથે બનતું નથી અને કોઇની સાસુ બહુ જુલમી હોય છે તેને લીધે સાસરે જવું ગમતું નથી અને તેમ છતાં સાસરીઆં તથા માબાપો દબાણ કરે છે કે તારે સાસરે જવુંજ પડશે. એ સાસરે જવાના ભયને લીધે પણ ઘણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઈ આવે છે એવો એક કેસ મેં જોયેલો છે.

૫. ઘણીએ જુવાન સ્ત્રીઓ મોટી ઉમ્મર સુધી કુંવારી રહે છે; કારણ કે તેઓને મન ગમતો વર મળતો નથી, એટલે કુંવારાપણું ભોગવે છે; પણ કુંવારાપણું ભોગવવાની મનમાં ઇચ્છા હોતી નથી. મનમાં તો પતિપ્રેમનાજ ખ્યાલો હોય છે અને પોતાના જેવી પોતાની બીજી બેનપણીઓ પોતાના વર સાથે આનંદ ભોગવતી હોય તથા પોતાનાં છોકરાંઓ સાથે રમુજ કરતી હોય તે દેખાવ તેઓની નજર આગળ તર્યા કરે છે. અને આવી તક અમોને ક્યારે મળે? એમ ઇચ્છા કરે છે. છતાં પણ બહુ લાંબી મુદ્દત સુધી તેઓને વર મળતો નથી તેને લીધે તેઓના મન ઉપર બહુ દબાણ થાય છે, તેમાંથી પણ ઘણી કુંવારી યુવાન સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે.

૬. ઘણા કુટુંબોમાં હમેશનો કલેશ ચાલ્યા કરે છે; જેમ કે કોઈના ઘરમાં દેરાણી જેઠાણી લડયા કરે છે, કોઇના ઘરમાં નણંદ ભોજાઈ લડ્યા કરે છે. કોઇના ઘરમાં બેનબેનો લડ્યા કરે છે, કોઇના ઘરમાં સાસુ વહુ લડ્યા કરે છે, કોઇના ઘરમાં મા દીકરી લડ્યા કરે છે, અને કોઇના ઘરમાં ધણીધણીઆણી લડ્યા કરે છે,-એવા કુટુંબકલેશને લીધે પણ ઘણીએ લાગણીવાળી સ્ત્રીઓ ઉપર બહુ જબરી અસર થઈ જાય છે અને એ કુટુંબકલેશની અસરને લીધે પણ ઘણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે, એવા કેસ પણ મેં જોયેલા છે.

૭. ઘણીએ ઉમ્મર લાયક સ્ત્રીઓને છોકરાં માટે બહુ ઇચ્છા હોય છે. છતાં પણ ઘણાં કારણોસર તેઓને છોકરાં થતાં નથી અને તેમ છતાં છોકરાંઓ થવા માટે તેઓ અતિશય ફિકર કર્યા કરે છે અને તેમાંથી આગળ જતાં એ ફિકરને તેઓ એટલી બધી વધારી દે છે કે પછી તેઓ પોતે પોતાની ફિકર ઉપર કાબુ રાખી શકતી નથી. તેમાંથી પણ ઘણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે.

૮. ઘણીએ જુવાન વિધવા સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે તેનાં કારણો પણ જાણવા જેવાં છે, કારણકે જ્યાં સુધી રોગનાં કારણો સમજી શકાય નહિ ત્યાં સુધી તેની બરોબર રીતે દવા થઇ શકતી નથી. માટે એ બાબત સમજવાની જરૂર છે જેમકે:—

૧. ઘણીએ વિધવા સ્ત્રીઓ હીંમત હારી જાય છે અને પોતાના મનમાં એમ ડરી જાય છે કે હવે મારૂં કોણ અને હવે મારૂં શું થશે? હવે હું જીવીને શું કરૂં? હે પ્રભુ! હવે મને મોત આપ. એમ દિલગીર થઈ થઇને ખાવાપીવાની બાબતમાં બેદરકારી રાખે છે અને ખાસ ચાહીને શરીર તથા મનને નબળું પાડી નાંખે છે, તેમાંથી કેટલીક બાઇઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે.

૨. કેટલીક વિધવાઓને ઘણાં બચ્ચાંઓ હોય છે અને પોતે અતિશય ગરીબ સ્થિતિમાં હોય છે. ખાવાપીવાનું કંઇ ઠેકાણું હોતું નથી. તેને લીધે તેઓને એમ લાગે છે કે હવે અમે શું કરીશું? હવે અમારી આબરૂ કેમ રહેશે? અને હવે મારાં છોકરાં કેમ નભી શકશે? એવી જાતના ભયના રાતદિવસ વિચારો કર્યા કરે છે. તેમાંથી આગળ જતાં જીવ વધારે ઉંડાણમાં ઉતરી જાય તો હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે.

૩. જોકે આ બાબત બહુ નાજુક છે છતાં પણ વૈદોની પાસે બધી જાતના કેસો આવે છે; માટે નાજુક બાબતો ઉપર પણ તેઓને બોલવાની ફરજ પડે છે તેમજ ફરજની ખાતર મારે જણાવવું પડે છે કે કેટલીક જુવાન વિધવા સ્ત્રીઓ પોતાની ચંચળ વૃત્તિઓને રોકી શકતી નથી. તેથી વિષયવાસનાના પાપમાં ફસાઇ જાય છે; પણ કુદરત કુદરતનું કામ કર્યા વિના રહેતી નથી, એવી સ્ત્રીઓને ઘણી વખત ગર્ભ રહી જાય છે ને ગર્ભનો નાશ કરવા માટે તેઓ ઘણીએ દવાઓ ખાય છે તથા ગર્ભ ન રહે તેને માટે પણ એવી હલકી વૃત્તિવાળી સ્ત્રીઓ કેટલીક જાતની દવાઓ વાપરે છે. એ અજાણી તથા ગંભીર અસર કરનારી દવાઓને લીધે પણ કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. એવા પણ ઘણા કેસો બન્યા કરે છે. જોકે આવી જાતના કેસો થાય તે બહુ શરમભર્યું છે. અને આવી હકીકતો જાહેરમાં મૂકવી પડે એ માટે મને બહુ દિલગીરી લાગે છે, પણ હિસ્ટીરીઆ થવાનાં ખરાં કારણો આપણે સમજી શકીએ અને તેના ઉપાયો આપણા બંધુઓને બતાવી શકીએ તે સારૂ વૈદકશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે આવી નાજુક બાબતો ઉપર બોલવું ન ગમે છતાં પણ ફરજીઆત રીતે બોલવું પડે છે.

૪. ઘણી વિધવાઓ ઉપર તેનાં સાસરીઆંઓ ઘણી જાતના જુલમ ગુજારે છે. જેમ કે ખાવા પીવામાં ભિન્નભાવ રાખે છે. પહેરવા ઓઢવામાં હેરાન કર્યા કરે છે, વાતચીતમાં મેણાં માર્યા કરે છે, અને જે બાઇ થોડા વખત ઉપર બહુ સુંદર શેઠાણી બનીને બેઠી હોય તેજ બાઇ જ્યારે વિધવા થાય ત્યારે તેની અજ્ઞાનતાનો લાભ લઈ તેનાં દૂરનાં સગાંવહલાંઓ તેની મિલકતનાં ધણી થઇ બેસે છે અને આગળ જતાં તે બાઇને રોટલા વિના રખડાવે છે. આવા પ્રસંગો પણ ઘણે ઠેકાણે બન્યા કરે છે તેથી એવા પ્રસંગોને લીધે પણ ઘણી વિધવાઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે.

૫. ઘણી જુવાન સ્ત્રીઓને રોવાકુટવાની બહુ ટેવ હોય છે અને એ ટેવ એટલી બધી વધી ગયેલી હોય છે કે સહેજ વાતમાં પણ તેઓ રોઇ પડે છે અને તે પણ કાંઇ ઉપલક પણે રોઇ પડે એમ નહિ પણ છેક અંતઃકરણના ઉંડાણમાંથી રોઈ પડે છે અને બહુજ નાની નાની વાતોના ચીલા પણ પોતાના અંતઃકરણના ઉંડાણમાં પડવા દે છે. મતલબકે જેમ બહુ ટાઇટ કરેલા સારંગીના પાતળા તારને જરાક ધક્કો વાગે તોપણ તે ધ્રુજી જાય છે અને આખો તાર કંપી ઉઠે છે, તેમ એવી જાતની અફસોસ કરનારી સ્ત્રીઓએ પણ પોતાના હૃદયને તથા પોતાની લાગણીઓને એવી નાજુક બનાવી દીધેલી હોય છે, તેવી તેઓ

વાતવાતમાં દુઃખી થયા કરે છે અને બહુજ નજીવાં નજીવાં દુઃખો માટે પણ પોતાના હૃદયમાં બહુ ઉંડા ચીરા પાડયા કરે છે. આવી જાતની સ્ત્રીઓ ઉપર જ્યારે કાંઇ દુઃખો આવી પડે અગર કોઈ પ્રકારના વિચારના પ્રવાહમાં તેઓનું મન તણાઇ જાય ત્યારે તેઓનો જીવ બહુ ઉંડાણમાં ઉતરી જાય છે, અને તેને હિસ્ટીરીઆ થઇ આવે છે. આવી નાજુક લાગણીવાળી તથા દુનીઆદારીના અતિશય મોહવાળી અને નાનાં નાનાં દુઃખોને પણ બહુ મોટાં મોટાં માની લેનારી બાઇઓ ઘણી હોય છે અને એવી બાઇઓનું મન કોઇ કારણસર જ્યારે મુંઝાઇ જાય અને તેઓનો જીવ જ્યારે ઉંડાણમાં ઉતરી જાય ત્યારે તેઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ આવે છે.

૧૦. ઘણી બાઇઓ બહુ નાજુક પ્રકૃતિની હોય છે અને બહુ નબળાં મનવાળી હોય છે. એવી બાઇઓ કોઈ પણ પ્રકારના માઠા દેખાવો જ્યારે પોતાની નજરે જુએ ત્યારે તેઓને બહુ ગંભીર અસર થાય છે એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક વખત તો તેઓની તબિયતને બહુ નુકશાન થાય એટલી હદ સુધી તેઓને ખરાબ અસર થઇ જાય છે; કારણ કે તેઓએ પોતાનાં મનને એટલાં બધાં ઢીલાં કરી નાખેલાં હોય છે અને પોતાની લાગણીઓ ઉપરનો એટલો બધો કાબુ ખોઇ દીધેલો હોય છે કે માત્ર કાંઈ ખરાબ દેખાવ જુએ કે તુરતજ તેની અસર પોતાની ઉપર થાય છે. આવી જાતની સ્ત્રીઓની આસપાસ જ્યારે હિસ્ટીરીઆના કેસો બને છે અને એ કેસો નજરે જોવાનો વખત આવે છે ત્યારે તેઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ આવે છે અને એવા પ્રસંગો કોઈ વખતેજ બને છે એમ નથી; પણ હાલના વખતમાં સ્ત્રીઓમાં હિસ્ટીરીઆનું જોર બહુ વધી ગયેલું છે એટલે ઠેકાણે ઠેકાણે હિસ્ટીરીઆના કેસો જોવામાં આવે છે તેથી દેખાદેખીને લીધે પણ ઘણી બાઇઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. જેમકે કોઈની બહેનને હિસ્ટીરીઆ થાય છે, કોઇની કાકીને હિસ્ટીરીઆ થાય છે, કોઈની ભાભીને હિસ્ટીરીઆ થાય છે, કોઇની વહેવાણને હિસ્ટીરીઆ થાય છે, કોઈ પાડોશણને હિસ્ટીરીઆ થાય છે, કોઇની બહેનપણીને હિસ્ટીરીઆ થાય છે. અને ઓળખાણવાળી બાઇને હિસ્ટીરીઆ થાય છે. અને એ બધાંની અસર તેઓ પોતાની ઉપર લઈ લે છે, તેથી જ્યારે જ્યારે હિસ્ટીરીઆના કેસનાં વર્ણનો સાંભળવામાં આવે તથા એવા કેસ નજરે જોવામાં આવે ત્યારે ત્યારે એવી નાજુક પ્રકૃતિવાળી બાઇઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ આવે છે. એમાટે એક બાઇએ મને કહ્યું હતું કે હું જો કોઇ બાઇને હિસ્ટીરીઆ થયેલો જોઉં તો એ જોઇને મને પણ હીસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે.

૧૧. જેમ માનસિક નબળાઇને લીધે ઘણી બાઇઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે તેમ અતિશય ખોટી નાજુકાઇને લીધે પણ ઘણી બાઇઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. એવી જાતની અતિ નાજુક લાગણીવાળી બાઇઓ રીસામણીના છોડ જેવી હોય છે. એ છોડને જરાક સ્પર્શ થતાં તુરતજ તેનાં પાંદડાં સંકોચાઈ જાય છે. તેમજ જે બહુજ નાજુક લાગણીવાળી યુવાન સ્ત્રીઓ હોય છે તેઓને પણ જરાક શરદી લાગે તો વચમું લાગી જાય છે, જરાક ગરમી લાગે તો વચમું લાગી જાય છે, જરાક કાંઇ વધારે ઓછું ખવાઇ જાય તો મુશ્કેલી થઇ પડે છે, જરાક કાંઇક વધારે સુગંધી કે દુર્ગંધી લેવાઇ જાય તો મુશ્કેલી થઇ પડે છે, અને જરાક કાંઇક માઠો દેખાવ જોવામાં આવે તો અંતઃકરણની બધી વૃત્તિઓ ગભરાઇ જાય છે. આવી જેનામાં નાજુકાઇ હોય તે બાઇઓને વારંવાર નાનાં નાનાં કારણોમાંથી પણ હિસ્ટીરીઆ થયા કરે છે અને પછી તો હિસ્ટીરીઆને થવાની ટેવ

પડી જાય છે. એટલે જેને હિસ્ટીરીઆ થવાની ટેવ પડી જાય તેને પછી વારે વારે સહેજ કારણસર પણ હિસ્ટીરીઆ થયા કરે છે.

૧૨. ઘણી સ્ત્રીઓમાં વિષયવાસના ભોગવવાની અતિશય લાલસા હોય છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ હદ ઉપરાંત વિષય ભોગવે છે તેને લીધે શરીરના બધા જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાયલા રહે છે તથા બધી લાગણીઓ જોઇએ તે કરતાં વધારે જાગૃત રહે છે. આવી રીતે અતિ વિષયવાસનાને લીધે લાગણીઓ ઉપર તથા જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર જોઇએ તે કરતાં ઘણોજ વધારે બોજો પડે છે અને આગળ જતાં એ બોજો સહન કરવાની શક્તિ ઓછી થઇ જાય છે તેથી જે સ્ત્રીઓમાંથી સહન કરવાની શક્તિ ઓછી થઇ જાય તેવી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે. મતલબ કે જે સ્ત્રીઓ હદ ઉપરાંત વિષય ભોગવતી હોય તેને પણ હિસ્ટીરીઆ થાય છે અને જે સ્ત્રીઓને વિષય ભોગવવાની અતિશય પ્રબળ ઇચ્છા હોય છતાં પણ જેને મનમાનતું વિષય ભોગવવાનું સુખ ન મળે તેને પણ હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. આ બધી બાબતો આવી ચોખી રીતે કહેવાનું કારણ એ છે કે હિસ્ટીરીઆ થવાનાં ખરાં કારણો જાણી શકાય અને હિસ્ટીરીઆને દૂર કરવાના ઉપાયો મેળવી શકાય તે માટેજ આવી બાબતો વિસ્તારપૂર્વક કહેવી પડે છે.

૧૩. ઘણી વખત ઘણી બાઈઓને ધર્મની ઘેલછામાંથી પણ હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. જે સ્ત્રીઓ પોતાના ગજા ઉપરાંત વ્રતો કર્યા કરે, પોતાના શરીરની શક્તિ ઉપરાંત ઉપવાસો કર્યા કરે, પોતાથી સમજી શકાય નહિ તેવા ઉંડા વિષયોમાં ધ્યાન આપ્યા કરે, મનમાં સમજ વિનાની ખોટી ખોટી ભાવનાઓ રાખ્યા કરે, અને ગુરૂ ઉપર તથા દેવો ઉપર આંધળી શ્રદ્ધા રાખ્યા કરે, અને ન બની શકે એવા બનાવો અમારે માટે બની જશે એવી આશામાં રહ્યા કરે, તેવી ધર્મ ઘેલછાવાળી બાઇઓને પણ ઘણી વખત હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. કારણ કે એવી ધર્માંધ સ્ત્રીઓ પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખી શકતી નથી અને પોતાની લાગણીઓ જેમ ઉશ્કેરાય તેમ ઉશ્કેરાવા દે છે, તથા જે જાતના વહેમમાં પડી જવાય તે જાતના વહેમમાં પડી જાય છે તેથી તેઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે.

૧૪. કેટલાક લોકો સાંભળીને અચંબો પામશે, પણ આ વાત તદ્દન સાચીજ છે કે અતિશય વૈભવો ભોગવવાના મળે તેને લીધે પણ ઘણી શેઠાણીઓને તથા કોઇ કોઇ રાણીઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. કારણ કે જ્યારે હદ ઉપરાતના વૈભવો ભોગવવાના મળે ત્યારે મન ઉપર કાબુ રહી શકતો નથી. એ વખતે સુખની લાગણીઓ પણ અતિશય ખીલી જાય છે. તેમજ બીજી તરફથી એ વૈભવો ભોગવવામાં જો જરા પણ અડચણ આવી પડે તો દુઃખની લાગણી પણ અતિશય વધી જાય છે. આમ હોવાથી જરૂર કરતાં વધારે વૈભવનો બોજો ઘણી સ્ત્રીઓ ખમી શકતી નથી. તેને લીધે ઘણી વખત ઘણે ઠેકાણે એમ બને છે કે જે વખતે હીરા મોતીના ઘણાજ દાગીના પહેરવાના હોય, ઉંચી જાતનાં કપડાં પહેરવાનાં હોય, અને માનપાન લેવા માટે સારામાં સારે ઠેકાણે જવાનું હોવ તેજ વખતે ઘણી શેઠાણીઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે, કારણ કે એ બધું તેઓથી જીરવી શકાતું નથી એટલે હદ ઉપરાંતના વૈભવોમાંથી પણ ઘણીવાર હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે અને એવા કેસ વારંવાર ઘણે ઠેકાણે બન્યા કરે છે. જેમકે અતિશય મોજશોખ ભોગવવાનાં હોય, ખુબ ખાનપાન ઉડી રહ્યાં હોય, અને સારે સારે ઠેકાણે જવા આવવા માટે ખુબ દોડાદોડ થઇ

રહી હોય, અગર પોતાને ઘેર ખુબ મહેમાનો આવવાના હોય અને બાઇસાહેબ બાઇસાહેબ થઇ રહ્યું હોય તે વખતેજ ઘણી બાઇઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. આનું કારણ એજ છે કે એટલા બધા વૈભવોનો ભાર ખમવાની તેઓના મગજમાં તાકત હોતી નથી. તેને લીધે એ બધો ઠાઠમાઠ જોઇને એ વખતે તેઓના હૃદયમાં અનેક જાતની અસરો થઇ જાય છે અને એ અસરોનું જોર જ્યારે બહુ વધી જાય અને એ જોર તેઓથી જીરવી શકાય નહિ ત્યારે તેમાંથી હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે.

૧૫. ઘણી બાઈઓને ઇશ્વર કૃપાથી બહુ સારી તકો હોય છે અને કામકાજ કરવા માટે ઘરમાં રસોઇયા, ચાકર વગેરે હોય છે, તેથી તેઓને બહુજ ફુરસદ મળે છે. પણ એ ફુરસદનો લાભ લેતાં ઘણી બાઇઓને આવડતું નથી. તેથી ફુરસદને વખતે તેઓ સારાં કામોમાં રોકાયેલી રહેતી નથી, તેમજ ફુરસદ વખતે સારૂં વાંચન વાંચવાની પણ તેઓ તરફી લેતી નથી અને સારી સોબતમાં રહેવાની પણ તેઓને દરકાર હોતી નથી. એટલે પછી પોતાની ફુરસદનો વખત તેઓ નકામી કુથલી કરવામાંજ કાઢે છે અને જે જાતની વહેમી વાતો ન સાંભળવી જોઇએ તેવી વાતોને પોતાના મગજમાં ભર્યા કરે છે. એમાંથી આગળ જતાં પરિણામ એ થાય છે કે બહુ નવરાશ ભોગવવાને જ લીધેજ ઘણી સ્ત્રીઓનાં મન કટાઇ જાય છે તથા નિર્બળ થઇ જાય છે અને તેમાંથી હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે. એ માટે આપણામાં કહેવત છે કે 'નવરૂં બેઠું નખોદ વાળે' એ કાંઇ ખોટી વાત નથી; કારણકે વગર કારણે હદ ઉપરાંતની નવરાશ ભોગવવામાંથી પણ ઘણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે; કારણ કે નવરાશ એ આળસનું બીજું નામ છે અને આળસમાંથી અનેક ખરાબી થાય તથા અનેક રોગો થાય તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. માટે યાદ રાખજો કે અતિશય નવરાશ ભોગવવાથી અને એ નવરાશનો દુરૂપયોગ કરવાથી પણ ઘણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે.

૧૬. બહુ દિલગીરી સાથે કહેવું પડે છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓમાં કેટલાક પ્રકારની વિના કારણની તથા ઇરાદાપૂર્વકની ઉંધાઇ હોય છે. તેથી પોતાના મનના કાંટા પ્રમાણે વર્તવા સારૂ કરીને તેઓ જાણી જોઇને ઘણી જાતના ઢોંગ કરે છે અને સગાંવહાલાંઓને ડરાવે છે, તથા પોતાનું મનમાન્યું કરવા માટે બીજાઓને ગભરાવી મારે છે ને હેરાન કર્યા કરે છે. જો કે આવી સ્ત્રીઓ બહુ થોડી હોય છે, તેમ છતાં યાદ રાખજો કે એવી તોફાની સ્ત્રીઓ પણ હોય છે તેઓ હિસ્ટીરીઆ થયો હોય તેવો ઢોંગ કર્યા કરે છે. જાણીજોઇને કોઇ સાથે બોલતી નથી, અને ધ્રુણવાના ઢોંગ કરે છે. અને એ બધું કેટલાક દહાડા સુધી હિસ્ટીરીઆને નામે કુટાયા કરે છે, પણ ખરી રીતે જોતાં તેમાં કાંઇ પણ હિસ્ટીરીઆ જેવું સાચુ કારણ હોતું નથી. માટે હિસ્ટીરીઆનાં કારણો જાણતી વખત સ્ત્રીચરિત્રવાળી સ્ત્રીઓના ઢોંગને પણ ધ્યાનમાં રાખવા જોઇએ અને સાચા હિસ્ટીરીઆનાં તથા ઢોંગથી કરેલા હિસ્ટીરીઆમાં શું ફરક હોય છે તે વાત જાણી લેવી જોઇએ, કારણ કે એ જાણવાથી હિસ્ટીરીઆના ખરા ઉપાયો થઇ શકે છે. માટે આવી અણગમતી પણ સાચી વાતો કહેવી પડે છે. જો કે આવી હઠીલી, ઢોંગી, મનમોજી અને ખોટે રસ્તે પોતાનું કાર્ય સાધનારી સ્ત્રીઓ હજારોમાં કોઇકજ હોય છે. છતાં પણ એવા કેસ પણ કોઇ કોઇ વખત જોવામાં આવે છે. માટે આ ઠેકાણે આ બાબતની હકીકત જણાવવાની પણ જરૂર છે.

૧૭. કેટલીક સ્ત્રીઓને સેહેજસાજ મંદવાડ હેાય તોપણ તેને વધારી બતાવવાની ટેવ હોય છે; કારણ કે મંદવાડને વધાર્યા કરવેા અને થેાડા મંદવાડને પણ બહુ ઝાઝેા કરીને બતાવવેા એમાં કેટલીક સ્ત્રીઓને એક જાતની મજાહ પડે છે. એવા સ્વભાવની સ્ત્રીઓ પણ ઘણી હોય છે. તેથી એવી સ્ત્રીઓને જરાક મગજમાં ફેર આવતા હોય તેા સૈાને એમ કહ્યા કરે છે કે મને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. જરાક પેટમાં કે છાતીમાં દુખતું હેાય તેા બેભાન થઇ ગયા જેવેા દેખાવ કરી નાખે છે. એમ કરવામાં તેઓનેા કેાઇ સ્વાર્થ હેાતેા નથી, પણ મંદવાડ વધારે બતાવવાની તેઓને ટેવજ પડી ગયલી હોય છે. કારણ કે બાઇ બહુ માંદાં છે, એમ જાણીને સગાંવહાલાંઓ ખબર પૂછવા આવે, કોઇ માથું દાબવા લાગે, કોઇ નાડ જોવા લાગે, કોઇ દવા બતાવે અને કોઇ તેની દયા ખાવા લાગે કે અરર! બિચારીને શરીરની જરાય લેણાદેવી નથી. બધી વાતનું ઘણુંએ સુખ છે, પણ શરીર કોઇ દિવસ સાજું રહે નહિ. આવી આવી વાતેા સાંભળવી તેઓને ગમે છે અને જેમ જેમ સગાંવહાલાંઓ આવી રીતની દિલસેાજી બતાવતાં જાય તેમ તેમ એવી જાતની બાઇઓને પેાતાનેા મંદવાડ વધારે વધારે કરી બતાવવામાં આનંદ આવતેા જાય છે, તેથી તેઓ જ્યારે પેાતાના ઘરમાં એકલાં હોય ત્યારે ઘરનું કામકાજ કરે છે, બેસે છે, ફરેહરે છે અને મજેહથી ગામગપાટાની વાતેા કરે છે. પણ જ્યારે બહારનાં કોઇ લેાકેા તેઓની તબીઅતના ખબર પૂછવા આવે ત્યારે તેઓ કણુછવા માંડે છે અને ઓય માડીરે, મને કંઇ થઇ જાય છે એમ કર્યા કરે છે તથા મેાહું બગાડી નાંખે છે. જો ચાલતાં હોય તેા બહુજ ધીરે ધીરે જાણે મહામહેનત પડતી હોય તેવી રીતે ચાલે છે અને વાત કરતે કરતે પણ કેમ જાણે ડચકાં ખાતાં હોય એવી રીતે અચકી અચકીને વાતેા કરે છે. આવી જાતની બાઇઓને પ્રથમ બહુ થેાડેા મંદવાડ હોય તોપણ તેમાંથી તેઓની ભાવના પ્રમાણે આગળ જતાં મંદવાડ વધી જાય છે અને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. માટે હિસ્ટીરીઆનાં કારણેા જાણતી વખત આ બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

૧૮. કેટલાક પુરૂષેા વહુઘેલા હોય છે અને મંદવાડની બાબતમાં અતિશય બીકણ હોય છે. એવાં માણસેાની સ્ત્રીઓને જ્યારે કાંઇક જરાક જેટલેા મંદવાડ થાય છે ત્યારે પણ તેઓ રજનું ગજ કરી મૂકે છે અને પેલી બિચારી ભલી બાઇ કહેતી હોય કે મને કાંઇ હરકત નથી. હું હવે કામકાજ કરી શકું તેમ છું; છતાં પણ તેઓ તેને ઘરનું કામકાજ કરવા દેતા નથી અને પેલી બાઇ કહે કે મને દવાની જરૂર નથી છતાં પણ તેઓ ડાકટરેાને બેાલાવ્યા કરે છે અને તાણુ કરી કરીને દવાઓ પાયા કરે છે; એટલુંજ નહિ પણ જે રેાગ શુંઠથી, કે મરીથી મટી શકે તેમ હોય તેને ઠેકાણે પણ વસંતમાલતી, કસ્તૂરી, ક્રીકનીવા, કે આરસ્તીક વાપર્યા કરે છે અને જે ઠેકાણે માત્ર સાદેા શેક કરવાનીજ જરૂર હોય તે ઠેકાણે પણ રાઇના પલાસ્ટરેા મરાવ્યા કરે છે. આવી રીતે જે બહુ મંદવાડથી બ્હીનારાં હોય, અને વહુઘેલા હોય, તેઓ પેાતાની ભૂલથી ને પેાતાની અધીરતાથી નાનકડા મંદવાડને મેાટેા બનાવી દે છે અને એટલી બધી દેાડાદેાડ કરી મૂકે છે કે જે બાઇ માંદી ન હોય તેને પણ માંદી બનાવી દે છે અને આગળ જતાં તેમાંથી હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. માટે એવા અધીરીઆ સ્વભાવના વહુઘેલાઓને પણ ચેતવવા જોઇએ કે નાના રેાગ ઉપર મેાટી દવા આપવાની જરૂર નથી; કારણ કે જે કામ નરણીથી થઇ શકતું હોય તે ઠેકાણે તલવારથી કામ લેવાની જરૂર નથી. બીજું એવા અધીરીઆ સ્વભાવના વહુઘેલા માણસેાએ એ વાત

પણ જાણવી જોઇએ કે રોગ મટવાને કાંઇક મુદત જોઇએ છે. કાંઇ તુરત ને તુરતજ રોગ મટી જતો નથી. એ સિવાય બીજું એ પણ જાણવું જોઇએ કે આપણી મરજી પ્રમાણે વર્તવાથી કાંઇ રોગો મટતા નથી; પણ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તવાથી રોગો મટે છે. માટે રોગને મટાડવામાં આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે ન વર્તવું જોઇએ, પણ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ, પણ આ બધી બાબતોની સમજણ ઘણા માણસોને હોતી નથી, તેથી તેઓ તો બસ એમજ ઇચ્છે છે કે હમણાં ને હમણાં આ રોગ મટવો જોઇએ. એક ડાક્ટરથી ન મટે તો બીજા ડાક્ટરને બોલાવવો. બીજાથી ન મટે તો ત્રીજા ડાક્ટરને બોલાવવો. ત્રીજાથી ન મટે તો ચોથા ડાક્ટરને બોલાવવો. મતલબ કે ગમે એટલા ડાક્ટરો બદલાય તેની કાંઇ ફિકર નહિ અને ગમે એટલા રૂપિઆ ખરચાય તેની કાંઇ દરકાર નહિ. પણ હમણાં ને હમણાં આરામ થવો જોઇએ એમ તેઓ કહે છે. પણ એમ વિચારતા નથી કે હમણાં ને હમણાં આરામ તે કેવી રીતે થઇ શકે? કારણ કે આરામ થવા માટે પ્રથમ રોગને ઓળખવો જોઇએ, પછી દવા લાગુ પડવી જોઇએ, પછી દવા લાગુ પડવાને કાંઇ સમય જોઇએ, અને એ પછી બીજી પણ કુદરતની પ્રકૃતિની તથા રોગીની કેટલીક જાતની શારીરિક તથા માનસિક સગવડતાઓ સાચવવી જોઇએ. જ્યારે એ પ્રમાણે થાય ત્યારે રોગ મટી શકે છે. પણ એમ કરવાને બદલે ખોટી ધાંધલ કરવાથી, અતિશય દોડાદોડી કરવાથી, ગોટી મોટી આકરી આકરી દવાઓ ખવરાવ્યાથી અને ઉપરાઉપર જુદા જુદા ડાક્ટરોને બદલાવ્યાથી દરદીના મન ઉપર બહુ માઠી અસર થાય છે અને તેમાંથી આગળ જતાં ઘણી વખત હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. માટે હિસ્ટીરીઆનાં કારણો જાણતી વખત આવા વહુવેલા અધીરીયાઓને પણ ન ભૂલી જવા જોઇએ.

માનવંત વૈદરાજ બંધુઓ! આવાં આવાં ઘણાં કારણોને લીધે હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. જો કે આ સિવાય બીજાં પણ ઘણાં કારણો છે પણ એ બધાં કારણો આ અઢાર જાતનાં મુખ્ય કારણોમાં સમાઇ જાય છે. એટલે તેનું બારીક વિવેચન કરવાની જરૂર નથી, આવી રીતે હિસ્ટીરીઆનાં મુખ્ય મુખ્ય કારણો જાણ્યા પછી હવે હિસ્ટીરીઆ મટવાનાં કુદરતી ઉપાયો જાણવા જોઇએ, કારણ કે નિદાન યુક્ત આ બધાં કારણો જાણવાથી એમ સમજી શકાય છે કે એકલી દવાઓના જોરથી આ બધાં કારણો દૂર થઇ શકે તેમ નથી, પણ હિસ્ટીરીઆના કેસોમાં દવા જેટલી મદદ કરી શકે તે કરતાં એ કેસોમાં કુદરત ઘણી વધારે મદદ કરી શકે તેમ છે. માટે હવે આપણે હિસ્ટીરીઆના કુદરતી ઉપાયો જાણવા જોઇએ. એ માટે વિચાર કરતાં તથા અનુભવથી મને એમ જણાયું છે કે કુદરતી ઉપાયોથી હિસ્ટીરીઆના કેસોમાં ઘણોજ વધારે ફાયદો થઇ શકશે, માટે હવે કુદરતી ઉપાયો જણાવું છું.

હિસ્ટીરીઆના કુદરતી ઉપાયો.

૧. જે સ્ત્રીઓ બહુ નબળાં મનની હોય અને જેને સારા કે માઠા વિચારોની બહુ જબરી અસર થઇ જતી હોય અને તેનાથી હિસ્ટીરીઆ થઇ જતો હોય તે સ્ત્રીઓને તેવી જાતના બનાવો જોવા, સાંભળવામાં ન આવે એવા ઉપાયો કરવા જોઇએ તથા એવી સ્ત્રીઓના નબળાં મગજની નબળાઇ દૂર થાય તે માટે તેઓને સારી સોબત, સારાં વાંચન, અને પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવાની સંભાળ રાખવી જોઇએ. જો એમ કરવામાં આવે અને સારા માઠા બહુ મોટા પ્રસંગોથી તેઓને દૂર રાખવામાં આવે તો તેઓને હિસ્ટીરીઆ મટી જાય છે.

૨. જે સ્ત્રીઓ બહુ વહેમી હોય અને ભૂત, પ્રેત તથા પિતૃઓના વહેમને લીધે હેરાન થતી હોય તેઓના મનનો વહેમ દૂર થાય એવા ઉપાયો કરવા જોઇએ. એ માટે કોઇ તીર્થોમાં જવું પડે, અગર કાંઇ ધર્મની ક્રિયાઓ કરવી પડે, તે તેના મનનો વહેમ દૂર કરવા સારૂ કરવું જોઇએ. એવી રીતે વ્હેમ નીકળી જાય તો હિસ્ટીરીઆ મટી જાય છે. એ સિવાય વહેમ મટાડવા માટે જ્ઞાન આપવાનાં તથા બીજા જે કાંઇ ઉત્તમ ઉપાયો હોય તે કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૩. જે સ્ત્રીઓને સાસરે જવું ન ગમતું હોય અને સાસરે જવાના ભયને લીધેજ હિસ્ટીરીઆ થઇ જતો હોય તેવી સ્ત્રીઓને એ ભયમાંથી છોડવવા માટે જે જાતના ઉપાયો કરવા ઘટે તે ઉપાયો કરવા જોઇએ. એ બાબતમાં કાંઇ બધાઓને એક સરખા ઉપાયો લાગુ પડી શકે નહિ; પણ જેના જેવા સંજોગો હોય અને જે કોમની જેવી નીતિ રીતિ હોય તે પ્રમાણે તેઓને ઉપાયો બતાવવા જોઇએ. પણ એને બદલે માત્ર દવાઓ પાઇને તેનો હિસ્ટીરીઆ મટાડી શકાય એ કાંઇ બનવાજોગ નથી. માટે આવા કેસોમાં કુદરતી ઉપાયો ઉપરજ વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

૪. જે કુંવારી સ્ત્રીઓને લગ્નની ઇચ્છાને લીધે હિસ્ટીરીઆ થતો હોય તેને લગ્નની સગવડો કરી આપવી જોઇએ તથા લગ્નની સગવડો ન બની શકે તેમ હોય તેવી જુવાન કુંવારી સ્ત્રીઓના મનમાં ધર્મના સંસ્કારો બેસાડવા જોઇએ કે જનસમાજની સેવા કરવાનાં કામોમાં તેઓ રોકાઇ શકે. એવા ઉપાયો તેઓને સૂચવવા જોઇએ તથા વધારે ઉંચી જાતનાં કર્તવ્ય કરનારાં માણસોના મંડળમાં તેઓ રહી શકે એવી સગવડો તેઓને કરી આપવી જોઇએ. જો એમ થાય તો તેઓનો હિસ્ટીરીઆ મટી શકે છે. પણ કાંઇ દવાના ડોઝ પાવાથી તેઓનો હિસ્ટીરીઆ મટી શકતો નથી.

૫. જે કુટુંબમાં બહુ કજીઓ ચાલ્યા કરતો હોય, અને તેને લીધેજ હિસ્ટીરીઆ થતો હોય, તે કુટુંબમાંથી કલેશ ઓછો થાય અગર હિસ્ટીરીઆ વાળી બાઇને કલેશથી દૂર રાખવામાં આવે એવી જાતના ઉપાયો કરવા જોઇએ. કારણ કે જ્યાં સુધી ઘરમાં કજીઓ થયા કરે અને એ બાઇનું લોહી બળ્યા કરે તથા તેનું મન ઉકળ્યા કરે ત્યાં સુધી તેનો હિસ્ટીરીઆ દવાના જોરથી કેવી રીતે મટી શકે ? આવા કેસોમાં દવાઓ કરતાં કુદરતી ઉપાયો અને સંજોગોના ફેરફારો ઘણું વધારે સારૂં કામ કરી શકે છે.

૬. જે સ્ત્રીઓને છોકરાંની ફિકરને લીધે હિસ્ટીરીઆ થતો હોય તે બાઇઓને છોકરાંઓ થવાની આશા આપવી જોઇએ તથા એ માટે તેનો ભરોંસો પડે તેવા સાદા સાદા ઉપાયો બતાવવા જોઇએ અને બીજી તરફ એવી બાબતમાં શાન્તિ રાખવાની યુક્તિઓ બતાવવી જોઇએ, કારણ કે એ બાબત કાંઇ હજી જેવી જોઇએ તેવી માણસોના અખત્યારમાં આવેલી નથી. માટે એમાં શાંતિ રાખવાની જરૂર છે, એ માટે ધર્મની મદદ લેવી જોઇએ તથા બીજાં વધારે ઉપયોગી કામોમાં રોકાયલાં રહેવું જોઇએ. એમ કરવાથી હિસ્ટીરીઆ મટી જાય છે.

૭. જે સ્ત્રીઓ પોતાની આડાઇને લીધે ઢોંગ કરતી હોય તેવી સ્ત્રીઓને ઠેકાણે લાવવા માટે ઘટતા ઉપાયો કરવા જોઇએ, જેમકે તેની ભૂલ તેને સમજાવવી જોઇએ, તેની ઉપર ઘટતો કાબુ રાખવો જોઇએ, અને તેમ છતાં ન માને તો સંજોગો પ્રમાણે તેને શિક્ષા કરવી.

જોઇએ. પણ એમ કરવાને બદલે તેને વસંતમાલતી ખવરાવ્યા કરે કે દ્રાક્ષાસવ પાયા કરે, અગર ફોસ્ફરસની ગોળીઓ ખવરાવ્યા કરીએ એથી કાંઇ તેનો હિસ્ટીરીઆ મટી જાય નહિ.

બંધુઓ! હવે આ ઉપરથી આપ સર્વ સાહેબો સમજી શકશો કે આવી જાતના કેસોમાં કુદરતી ઉપાયોજ ઘણા ઉપયોગી થઇ શકે છે. પણ દરેક જાતના હિસ્ટીરીઆ માટે જુદા જુદા ઉપાયો બતાવી લંબાણ કરવાની ને આપનો વખત લેવાની કાંઇ જરૂર નથી; કારણ કે કયે વખતે અને કયા કેસમાં કેવા ઉપાયો લેવા તે આપ સમજી શકો તેમ છો, તેમજ એ માટે કાંઇ એક સરખા નિયમો બાંધી શકાય નહિ; કારણ કે દરેક હિસ્ટીરીઆનાં દરદીઓની આસપાસના સંજોગો જુદી જુદી જાતના હોય છે, તોપણ ઘણું કરીને બધા કેસોમાં લાગુ પડી શકે એવી થોડીક સામાન્ય સૂચનાઓ જણાવવાની રજા લઉં છું અને તે એ કે—

૧. હિસ્ટીરીઆવાળા દરદીનું મન શાંત રહી શકે તેવા ઉપાયો કરવા.

૨. હિસ્ટીરીઆના દરદીને હવાફેર કરાવવો ને તેની જગ્યા તથા ઠેકાણું બદલી નખાવવું.

૩. હિસ્ટીરીઆના જે નબળા દરદીઓ હોય તેને પુષ્ટિકારક ખોરાક અપાવવો અને હિસ્ટીરીઆના જે દરદી શરીરમાં બહુ જોરાવર હોય તેઓની પાસે ઉપવાસ કરાવવા અગર તેઓને બહુ ઓછો ખોરાક આપવો અને તેઓના શરીરની વધારે પડતી મસ્તી ઓછી થઇ જાય એમ કરવું.

૪. હિસ્ટીરીઆનાં દરદીઓને સારી સોબતમાં રાખી શકાય એવા ઉપાયો કરવા; ખાસ કરીને તેઓની સોબત બદલી નાંખવી. કારણ કે ઘણી વખત હલકી જાતના વિચારવાળી સોબતને લીધે હિસ્ટીરીઆનું દરદ લાગુ પડે છે; માટે સોબત બદલી નાંખવી.

૫. હિસ્ટીરીઆવાળા દરદીઓને જ્યારે હિસ્ટીરીઆની અસર ન હોય ત્યારે કોઇ પણ જાતનાં સારાં કામોમાં રોકાયેલાં રાખવાં. તેઓને નવરાં રહેવા દેવાં નહિ અને ઉદાસ જેવાં થઇને બેસે તેમ કરવા દેવું નહિ, પણ હમેશાં આનંદમાં રહી શકે અને વારે વારે તેઓને પેટ ભરીને હસવું આવી શકે એવા પ્રયોગો અજમાવવા અને તેવી જાતની રમતગમત કર્યા કરવી.

૬. જે દરદીઓના મનમાં જે જાતના વહેમ હોય તે જાતના વહેમ ઓછા થાય તેમ કરવું, તથા જેના મનમાં ભય હોય તેના મનમાંથી ભય ઓછો થાય તેમ કરવું.

૭. નીતિ તથા ધર્મનું બળ વધે અને સારાં વાંચનનું બળ વધે તેમ કરવું.

૮. દસ્ત સાફ આવી જાય તેવો ખોરાક ખાવો અને દસ્ત સાફ લાવવા માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

૯. હિસ્ટીરીઆના દરદીઓને હવા બહુ ફાયદો કરી શકે છે. માટે બહારગામ સમુદ્ર કિનારે પહાડો ઉપર, કે જંગલોમાં હવા ખાવા ન જઇ શકે તેવાં દરદીઓને ગામની બહાર લીલાં ખેતરોમાં હવા ખાવા મોકલવાં.

૧૦. હિસ્ટીરીઆના દરદીઓને શેહેરમાં રાખવાં નહિ, પણ બનતાં સુધી કુદરતી દેખાવોવાળાં નાનાં ગામડાંઓમાં તેઓને રાખવાં જોઇએ.

૧૧. ફિકરને લીધે હિસ્ટીરીઆ થતો હોય તે બાઇઓની ફિકર દૂર થઇ શકે તેવા ઉપાયો કરવા જોઇએ.

૧૨. કેટલીક જાતના હિસ્ટીરીઆના કેસોમાં બેદરકારી રાખવાથી ફાયદો થાય છે અને બહુ વજન આપવાથી ઉલટો હિસ્ટીરીઆ વધી જાય તેમ હોય તેવા કેસોમાં જરૂર જેટલી બેદરકારી રાખવી ને તેને વધવાનું ઉત્તેજન આપવું નહિ. એ પણ એક જાતનો કુદરતી ઉપાય છે.

આવા આવા સાદા સાદા કુદરતી ઉપાયોથી હિસ્ટીરીઆનાં દરદીઓને ઘણોજ ફાયદો કરી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ આવી રીતે સમજપૂર્વક કામ લેવાથી બહુ ટુંક વખતની અંદર હિસ્ટીરીઆના દરદીઓને બહુ સારો ફાયદો કરી શકાય છે; કારણ કે હિસ્ટીરીઆ થવાનાં મૂળ કારણો જોવાથી સમજી શકાય છે કે એ જાતના કેસોમાં દવાથી જેટલા ફાયદો થઇ શકે તે કરતાં કુદરતી ઉપાયોથી વધારે ફાયદો થઇ શકે એવા સંજોગો ઘણા વધારે છે. માટે હવે આપણે હિસ્ટીરીઆના કેસોમાં કુદરતી ઉપાયોની વધારે મદદ લેવી જોઇએ એમ મારી માન્યતા છે.

બંધુઓ! હિસ્ટીરીઆના કેસોમાં કુદરતી ઉપાયો વધારે કામ કરી શકે છે. એ વાત તદ્દન સાચી છે. છતાં પણ ઘણા કેસોમાં દવાની બહુ જરૂર પડે છે એમાં પણ કાંઇ શક નથી; કારણ કે વાયુને લીધે હિસ્ટીરીઆ થયેલો હોય, અશક્તિને લીધે હિસ્ટીરીઆ થયેલો હોય, ગર્ભાશયના બગાડને લીધે હિસ્ટીરીઆ થયેલો હોય, લીવરને લીધે, જઠરાગ્નિ મંદ પડવાને લીધે, રજસ્વળામાં બિગાડ થવાને લીધે, તથા કાંઇ આડીઅવળી દવાઓ ખાવાને લીધે હિસ્ટીરીઆ થયેલો હોય તેવા કેસોમાં કેટલીક સારી દવાઓ બહુ કામ કરી શકે છે અને હિસ્ટીરીઆના કેસોમાં સેંકડે ૨૫ ટકા કેસો આ જાતના હોય છે એટલે તેમાં કેટલીક દવાઓ સારો ફાયદો કરી શકે છે. એ માટે એક દવા મારા અનુભવમાં આવેલી છે. એ દવા તદ્દન નિર્દોષ છે. એકજ જાતની વનસ્પતિમાંથી બનાવેલી છે, અને તે ઘણી જાતના વાયુના તથા પેટના રોગો ઉપર વાપરી શકાય છે. એ દવા માટે મારી એવી ઇચ્છા છે કે એ દવા બહુ અકસીર છે, માટે તેનો લાભ સૌને મફત આપવો જોઇએ. એ માટે તેની બનાવટ હું જાહેર કરવા ઇચ્છું છું. પણ તેની અગાઉ મને એમ લાગે છે કે પ્રથમ એ દવાની બહુ મોટા પાયા ઉપર અજમાયશ કરવી જોઇએ અને તે અજમાયશ થઇ ગયા પછી જો તેનું પરિણામ સંતોષકારક માલુમ પડે તો તેની બનાવટ જાહેર કરવી. એ માટે મેં પાંચ હજાર ગોળીઓ તૈયાર કરેલી છે અને તે હિસ્ટીરીઆના દરદીઓને મફત આપવા વિચાર છે. એ ગોળી પાણી સાથે દરરોજ એકેક લેવી. દાતણ કરીને તુરત લેવી. તેની ઉપર કોઇ ખાસ પરહેજી નથી. એ ગોળીઓ એક અઠવાડીયા સુધી ખાવાથી હિસ્ટીરીઆના ઘણા કેસોમાં બહુ ફાયદો થાય છે પણ તેમ છતાં પંદર દહાડા દવા આપવાથી વધારે લાભ થાય છે અને એથી વધારે મુદત સુધી કોઇને આપવી પડે તો એમાં પણ કાંઇ અડચણ નથી એટલે હિસ્ટીરીઆના દરેક દરદી માટે એકવીસ ગોળી હું આપી શકીશ તથા વૈદ્યોને અને ડાક્ટરોને તેઓની પાસે હિસ્ટીરીઆના વધારે કેસો હોય તો વધારે ગોળી આપીશ, પણ તેમાં શરત એ કે એક પખવાડીયું તે દવા વાપર્યા પછી તેનું પરિણામ મને લખી જણાવવાની મહેરબાની કરવી જોઇએ. કારણ કે જો એથી સારો ફાયદો થાય છે એમ મારી ખાતરી થાય તો હું એ જાતની શોધખોળ પાછળ વધારે ધ્યાનથી કામ કરી શકું તથા એ દવાની બનાવટ જાહેરમાં મૂકી શકું. મેં એ દવાની અજમાયશ કરેલી છે, પણ એ અજમાયશ બહુ ટુંકી છે. કારણ કે એ દવા શોધ્યા પછી હિસ્ટીરીઆના ઘણા કેસો મારા હાથમાં આવેલા નથી માટે તેનો વધારે અનુભવ લઇ શકાય ને

દેશી દવાનું મહત્વ બતાવી શકાય તે સારૂ ખાસ મહેનત કરીને તથા કેટલોક ખર્ચ કરીને તૈયાર કરેલી દવા મફત આપવા ઇચ્છું છું. માત્ર દવા પોષ્ટમાં મોકલતાં પોષ્ટ ખર્ચના જે પૈસા થાય તેટલાજ પૈસા લેવામાં આવશે. દવાની કાંઇ પણ કિંમત લેવામાં આવશે નહિ. એટલે હું આશા રાખું છું કે આ દવાનો પુરતો લાભ લેવાશે. વૈદ્યસભા મારફત આ બધાં કામો થઇ શકે છે, અને વૈદ્યોમાં જાગૃતી આવે છે, તથા લોકોને તેનો લાભ મળે છે. એ માટે વૈદ્યસભાના આગેવાનો તથા તેના સભ્યજનોને હું ધન્યવાદ આપું છું અને આયુર્વેદની ઉન્નતિને ખાતર વૈદ્ય સભાની ફતેહ ઇચ્છું છું.

હિસ્ટીરીઆની દવાની ગોળીઓ કાંઇ પણ કિંમત લીધા વગર મુંબઈ વૈદ્યસભાના કાર્યાલયમાંથી મળી શકશે. ઠેકાણું ૨૪૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ.

પશ્ચિમમાં શાન્તિમન્દિરની સ્થાપના.

હેગની શાંતિ સભા.

સમાચાર પત્રોને વાંચવાવાળા 'હેગ કૉન્ફરેન્સ' ના નામથી પરિચિતજ હશે: યૂરોપના મોટા મોટા દેશોની યુદ્ધપ્રિયતાથી આ સંસારની બહુ મૂલ સમ્પત્તિ અને જીવોનો નાશ થઇ રહ્યો છે, એ દેખીને વિચારવાન્ લોકો આ અનર્થને દૂર કરવાનો ઉપાય ઘણા દિવસોથી વિચારી રહ્યા છે, લગભગ વીશ વર્ષ પહેલાં જ્યારે આ વિચાર સૂચિત કરવામાં આવ્યો હતો કે–' આપસમાં યુદ્ધ કરવાના બદલે પંચાયતદ્વારા ઝઘડાઓને પતાવી લેવા અધિક લાભદાયક થશે,' તે વખતે લોકોને એ ભય હતો કે રૂસ, આ પંચાયતમાં શામેલ નહિ થાય, પરન્તુ 'રિવ્યૂ ઓફ રિવ્યૂજ' ના સમ્પાદક, પરલોકવાસી મી. સ્ટેડના પ્રયત્નથી રૂસના બાદશાહ તૃતીય અલેકઝાંડરની સમ્મતિ પણ પ્રાપ્ત કરવામાં આવી હતી, એટલામાં ચીન અને જાપાનનું યુદ્ધ આરંભ થઇ ગયું, અને અલેકઝાંડરનું પણ મૃત્યુ થઇ ગયું, ત્યાર બાદ રૂસના વર્તમાન ઝારની સમ્મતિ પ્રાપ્ત કરવામાં આવી અને ડચ લોકોની રાજધાની 'હેગ' માં સન ૧૮૯૯ ઇ. માં યૂરોપિયન રાષ્ટ્રોની શાન્તિ પરિષદ્–પંચાયત સ્થાપિત કરી, આ પરિષદ્ દ્વારા સમસ્ત દેશોના આપસના ઝઘડા મટાડવા અને સંસારમાં શાન્તિની સ્થાપના કરવાનો પ્રશંસનીય ઉદ્યોગ કરવામાં આવે છે.

મી. કાર્નેગીનું દાન.

યદ્યપિ હેગમાં પરિષદ્નું કામ શરૂ થઇ ગયું, તથાપિ તેના માટે કોઇ નિશ્ચિત સ્થાન ભવન નહિ હતું. આ અભાવને દૂર કરવા માટે સન ૧૯૦૩ માં યૂરોપના સુપ્રસિદ્ધ દાની મી. કાર્નેગીએ ૪૫ લાખ રૂપિયા ડચ સરકારને આપ્યા અને એ ઇચ્છા પ્રકટ કરી કે–હેગમાં એક એવું સ્થાયી ભવન બનાવવામાં આવે કે જ્યાં સૌ દેશોના પ્રતિનિધિ એકત્ર થાય, લડાઇ ઝઘડા અને યુદ્ધની પ્રવૃત્તિને રોકવાનો વિચાર કરે અને કલ્યાણકારક શાન્તિના પ્રચારનો યત્ન કરે. આ કાર્યમાં ડચ સરકારે પણ સારી સહાયતા કરી. સ. ૧૯૦૫ માં પ્રબન્ધ કર્તાઓની એક કમિટી બનાવીને કાર્યનો આરંભ કરી દેવામાં આવ્યો.

શાન્તિમન્દિરની સ્થાપના.

આ ભવનનો નકશો બનાવવાને માટે પશ્ચિમી દુનિયાના મોટા મોટા ઇજીનિયર અને શિલ્પકારોને વિજ્ઞાપન દ્વારા સૂચના આપવામાં આવી હતી કે—જેનો નકશો સૌથી ઉત્તમ થશે. તેને પારિતોષિક આપવામાં આવશે. બધા દેશોથી કુલ ૨૧૬ નકશા આવ્યા. જેની પરીક્ષા ઇંગ્લાંડ, હોલાંડ, ફ્રાન્સ, જર્મની અને અમેરિકાના શિલ્પશાસ્ત્રીઓની એક કમિટીએ કરી બ્રુસેલ્સ શહેરના કોર્ડોનિયર નામક એક શિલ્પજ્ઞનો નકશો પસંદ કરવામાં આવ્યો અને તેને ઇનામ મળ્યું. આ મંદિર-ભવનને બનાવવામાં દશ વર્ષથી કંઇક અધિક સમય લાગી ગયો. ગયા ઑગસ્ટ મહિનાની ૨૮મી તારીખે તેનો પ્રવેશોત્સવ ઘણાજ સમારોહ અને ઠાઠમાઠથી કરવામાં આવ્યો હતો. તે સમયે ત્યાં હાલેંડનાં રાજા-રાણી, ભિન્ન ભિન્ન દેશોના પ્રતિનિધિ, મી. કાર્નેગી અને તેમની સ્ત્રી તથા બીજા પણ ઘણા મોટા મોટા લોકો ઉપસ્થિત થયા હતા.

મંદિરનું કંઇક વર્ણન.

આ ભવન કંઇક ડચ અને કંઇક ફ્રેંચમિશ્રના નમૂનાનું બન્યું છે. તેની ડાબી તરફ લગભગ ૨૬૦ ફુટ ઉંચો એક ચોખુણો મિનારો છે. મંદિરનું ક્ષેત્રફળ ૨૬૦ વર્ગફુટ છે આપણા દેશના મંદિરોમાં અનેક દેવતાઓ અને દેવિઓની મૂર્તિઓ હોય છે, પરન્તુ યુરોપના આ શાન્તિમંદિરમાં, એક તરફ વિજ્ઞાન-કલાકૃષિ-અને નૌકા વિદ્યાની પ્રતિમાઓ દેખાય છે. બીજી તરફ વ્યાપાર અને ઉદ્યોગ ધંધાઓની મૂર્તિઓ ઉભી છે. સામેની ખડકીઓમાં વક્તૃતા, સત્યાસત્ય, વિવેકશક્તિ, ઇચ્છાશક્તિ, અધિકાર, અભ્યાસ, જ્ઞાન, જીવદયા અને નિશ્ચયની મૂર્તિઓ છે. મધ્યની મોટી ખડકીમાં ન્યાય અને કાનૂનની બે પાષાણ મૂર્તિઓ છે. માનો કે આ શાંતિમંદિરની રક્ષાને માટે અહિં પહેરો દઇ રહી છે. મોટા દ્વાર ઉપર મધ્ય ભાગમાં, આદર્શ શાન્તિની એક મનોહર મૂર્તિ છે જેના હાથ, મિયાન બંધ તલવારની મુઠ પર રાખેલા છે, મોટા દ્વારની અંદર પ્રવેશ કર્યા બાદ બીજા માળ ઉપર જવાને માટે સંગ-મરમર (આરસ)ની એક ખૂબસૂરત શીઢી આવે છે. તેમાં કાચની બારીઓથી જે પ્રકાશ પહોંચે છે, તેથી એવું દશ્ય માલૂમ પડે છે કે—શાન્તિદેવીની સોનેરી કિરણો વિજ્ઞાન, કલા, પૃથ્વી, સમુદ્ર, વ્યાપાર અને ધંધાઓને પ્રકાશિત કરી રહી છે. ઉક્ત મૂર્તિઓ સિવાય અહિં ચાર સુપ્રસિદ્ધ પુરૂષોનાં પુતળાં પણ રાખેલાં છે:—૧ હાલેન્ડ નિવાસી ગ્રોગો (અન્તર્જાતીય કાયદા-કાનૂન બનાવવાવાળાનો આગેવાન); ઇંગ્લાંડના રાજા સપ્તમ એડવર્ડ (શાન્તિના અસીમ ભક્ત); સરરેન્ડલ ક્રિયર (મજૂરોના દળના આગેવાન); અને મી. વિલિયમ સ્ટેડ (સંપાદકોના શિરોમણી)

ન્યાય ભવન.

શાન્તિ-મંદિરનું આ સ્થાન, જહેને ન્યાયભવન કહેવામાં આવે છે, સૌથી મોટું અને મુખ્ય સ્થાન છે. તેની લંબાઇ ૭૪ ફુટ, ચોડાઇ ૪૧ ફુટ અને ઉંચાઇ ૩૩ ફુટ છે. આમાં ૩૦૦ આદમી આરામની સાથે બેસી શકે છે. અર્થાત્ દુનિયાના ૪૭ સ્વતંત્ર દેશોના બધા પ્રતિનિધિ આ સ્થાનમાં એકત્ર થઇને સારી રીતે કામ કરી શકે છે. ન્યાયાસનની પાછળ એક કમાનીદાર અને કાચથી મઢેલી ઘણી મોટી બારી છે, જહેમાં એક તરફ સત્ય અને બીજી તરફ ન્યાયની મૂર્તિયો છે ડાબી તરફ સર્વ સાધારણ લોકોને બેસવાનું સ્થાન છે, કહેવામાં આવે છે કે—ભવિષ્યમાં આ ન્યાયભવન એક અત્યન્ત મહત્વનું સ્થાન થઇ જશે.

તેના ન્યાયાસનથી એવા હુકમો જારી થશે કે જે ભયાનક યુદ્ધોનું કાર્યક્ષેત્ર સંકુચિત કરી શકશે. આ જ ન્યાયાસનથી શાન્તિ મૂલક આજ્ઞાઓ નિકળશે, આ ન્યાયાસન બુદ્ધિ જ્ઞાન અને ભૂતદયાનું સામ્રાજ્ય સ્થાપિત કરીને તલવાર અને તોપ પર વિજય પ્રાપ્ત કરશે. સંભવ છે કે-કોઇ દિન યુદ્ધની પ્રથા ઉડાવી દેવાની પવિત્ર આજ્ઞા તેજ ન્યાયાસનથી આપવામાં આવે અને આ સંસારમાં યુદ્ધોના નિમિત્તથી કોઇને દરિદ્રતા યા દુઃખ ભોગવવું ન પડે આવી રીતે, આ ન્યાયાસનની સહાયતાથી મનુષ્ય, આધુનિક યુદ્ધોના ભીષણ ભયથી મુક્ત થઇને, સ્વતંત્રતા પૂર્વક પોતાના જીવનની સફલતા કરી શકશે, અસ્તુ! આગામી શાન્તિ પરિષદ્ સ. ૧૯૧૫ ઈ૦ ના મે યા જુનમાં આજ ન્યાય ભવનમાં થશે. જોઈએ છીએ, તે સમયે, આ પરિષદ્ યુરોપિયન રાષ્ટ્રોની વર્તમાન યુદ્ધપ્રિયતાને રોકવાને માટે કેવા ઉપાય કરે છે?

પુસ્તકાલય.

આ શાન્તિમંદિરમાં એક ઘણું મ્હોટું પુસ્તકાલય પણ છે જેમાં લગભગ બે લાખ ગ્રન્થોનો સંગ્રહ છે, તેની સાથે સર્વ સાધારણ લોકોના લાભ અને ઉપયોગને માટે એક વાંચનાલય પણ છે. મંદિરના મધ્ય ભાગમાં એક વિસ્તીર્ણ મેદાન અને બાગ છે. જેની લંબાઇ ૧૪૪ ફુટ અને ચોડાઈ ૧૧૧ ફુટ છે. વચમાં પાણીનો એક ફુંવારો છે. આ સિવાય આ મંદિરમાં વ્યાખ્યાન દેવા માટે, એકાન્તમાં અધ્યયન કરવા માટે, વિશ્રાન્તિ લેવા માટે ભોજન આદિ કરવા માટે તથા અન્ય આવશ્યક કાર્યોને માટે અલગ અલગ હોલ છે.

કોણે શું દીધું.

શાન્તિદેવીની પૂજા કરવા માટે તથા શાન્તિમંદિરને સુશોભિત કરવા માટે પશ્ચિમી લોકોએ પોતપોતાના દેશોની સારી સારી ચીજો અર્પણ કરી છે. પાયામાં પૂરવા માટે સ્વીડન અને નૉર્વેની સરકારે ગ્રેનાઇટ નામના મજબૂત પત્થર આપ્યા છે. મેદાનની વચમાં જે ફુંઆરો લગાવેલો છે, તે ડેનમાર્કથી મળ્યો છે, ઇટાલી સરકારથી સંગમરમર (આરસ) હેગ શહેર તરફથી મોટી શીડી. આર્જેન્ટિનાથી મૂર્તિઓ અને હાલાંડથી ન્હાની ન્હાની શીડીઓ મળી છે. ઇગ્લાંડે ચાર મ્હોટા કાચ આપ્યા છે. જેનાથી ન્યાયભવન પ્રકાશિત કર્યું છે, ફ્રાંસે કંઇક ચિત્રો આપ્યાં છે કે જે તેની ચિત્રકારીના નમૂના છે. એવી રીતે રૂસ, હંગેરી, આસ્ટ્રિયા, અમેરિકા, બ્રજિલ, ચીન, જાપાન આદિ અનેક દેશોએ કંઇને કંઇ આપીને શાન્તિદેવીના વિષયમાં પોતાની ભક્તિ પ્રકટ કરી છે. શાન્તિદેવીની પૂજાને માટે આ દેશોએ ચઢાવેલ જુદી જુદી ચીજોથી પ્રત્યેકની સ્વાભાવિક રૂચિ અને આન્તરિક ઇચ્છાનું પણ કંઇક જ્ઞાન થઈ જાય છે, જેમ તુર્કિસ્તાને, ન્યાયભવનને માટે એક ઘણી મોટી જાજમ આપીને માનો એ સૂચિત કર્યું છે કે તેને સંસારના દરેક લોકો પોતાના પગથી ગદડી શકે છે! જર્મનીએ આ મંદિરના મહાદ્વારને માટે લોઢાનો દરવાજો આપીને માનો એ સૂચિત કર્યું છે કે-મારી સમ્મતિ વિના શાન્તિમંદિરનો દરવાજો ન કોઇ ખોલી શકે છે અને ન કોઇ બંધજ કરી શકે છે!

સરસ્વતી.

(કાફી દીપચંદી.)

એવા પુરૂષનો હું ચેલોરે સરવમાં જે બેસે એકલો. એવા.

એક અખંડિત અક્ષર અચ્યુત, અકળ અલખ અલબેલોરે. સરવ. ૧

સગુણ નિર્ગુણની જ્યાં દૃષ્ટિના પ્હોંચે એવી, અધર ધરામાં એ ઉભેલોરે. સરવ. ૨

વિનારે પગે એ તો પલાંઠી વાળી, વિના આસન એ બેઠેલોરે. સરવ. ૩

નીર વિનાની ઉલટી નદીમાં, પથ્થરના નાવેથી તરેલોરે. સરવ. ૪

જન્મ મરણની મધ્યમાં રહેતો, જીવતાં જીવિત મરેલોરે. સરવ. ૫

જ્યારે ત્યારે પોતે રહે છે રે એકલો, પ્હેલો મધ્યે ને વળિ છેલોરે. સરવ. ૬

શિષ્યને પ્રભુ માની લેવાની મહા વિદ્યા, અમીધર સ્હેજે એ શીખેલોરે. સરવ. ૭

નિગાહમાં રાખવા યોગ્ય નોંધ.

તુલસીનો પાક બનાવવાની રીત.

તુલસી બે જાતની થાય છે એક સફેદ થડવાળી અને બીજી કાળા પાન અને થડ વાળી. એ બે તુલસીમાં કાળી તુલસી ઘણી ઉપયોગી છે. બંગાળામાં તેનાં બીજ વેચાય છે તેમજ મથુરા પાસે વૃંદાવનમાં પણ ખેતરોમાં તુલસીનું વાવેતર થાય છે તેથી બીજ મળી શકે. તુલસીનાં બીજને વાટી ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂરણ કરવું, તે ચૂરણ શેર ૦।, મરી તોલો ૧, ભાંગ તોલો ૦॥, કેસર તોલો ૦।, ઇલાયચી તોલો ૧, બદામના ગોળા શેર ૦।, માવો શેર ૦।, ચણાનો લોટ શેર ૦।, ઘી શેર ૧।, સાકર શેર ૧॥ એટલી વસ્તુઓને તૈયાર રાખવી. પછી ચણાના લોટમાં સારી પેઠે મોહણ દઇ તેમાં થોડું દૂધ છાંટવું. એ પછી લોખંડના અગર પીતળના વાસણમાં ઘી મુકી ઘી ગરમ થાય ત્યારે તેમાં ચણાનો મોણ દીધેલો આટો નાંખી ધીમી આંચે શેકવો. એ જ્યારે અરધો શેકાઇ રહે ત્યારે તેમાં માવો નાંખવો. અને એ લોટની સાથે માવાને પણ શેકાવા દેવો. માવાને તેમાં નાખ્યા અગાઉ છુટો પાડી નાંખવો લોચા જેવો એમને એમ નાંખવો નહિ. એ પછી જ્યારે માવાની અંદરનું પાણી બળી જાય ને માવો શેકાઇ રહે ત્યારે તેમાં બદામના મગજનો ભુકો નાંખવો. બદામનો મગજ રીતસર પાકી જાય ત્યારે તેમાં તુલશીનાં બીનો ભુકો નાંખવો. એ ભુકામાં ભાંગ તથા મરીનો ને એલચીનો ભુકો પણ મેળવી દેવો. અને તે પછી તરતજ ઉતારી લેવો. ત્યાર બાદ સાકરની ચાસણી તૈયાર રાખવી, તેમાં કેશર નાંખવું. એ ચાસણી કેવી રાખવી તેનો આધાર જુદી જુદી ઋતુઓ ઉપર છે. જેમકે શિયાળામાં જરા નરમ ચાસણી હોય તો પાક રીતસર રહે છે. પણ જો આકરી ચાસણી થાય તો પાક બહુ કડણ બની જાય છે. તેમજ ચોમાસામાં જો નરમ ચાસણી રહે તો પાક બહુ જલદીથી બગડી જાય છે, અને ઢીલો પડી જાય છે; પણ જો આકારી ચાસણી હોય તો પાક સારો થાય છે. બીજું એ કે પાકની અંદર ઝાઝું ઘી સમાવવું હોય તો જરા આકરી ચાસણી લેવી પડે છે અને જો થોડા ઘીમાં કામ ઉકેલવું હોય તો નરમ ચાસણી રાખવી જોઇએ. આ બધી બાબતો વારંવાર પાક બનાવનાર વૈદ્યરાજો તથા મીઠાઇ બનાવનારાઓ સમજે છે; પણ ઘણા લોકોને આવી ઝીણી

ઝીણી બાબતોની ખબર હોતી નથી, અને આ લેખ તો સામાન્ય લોકો માટે છે, એટલે આ બધી બારીક વિગત કહેવી પડે છે. એ પછી તૈયાર થયેલી ચાસણીમાં તૈયાર થયેલા પાકને મેળવી દેવો અને સારી રીતે હલાવવો. એ પછી ઠારવા જેવું થાય ત્યારે તેને થાળીની અંદર ઠારી દેવું. એ પછી તેના ચપ્પુ વતી કાપા પાડી પોતાની મરજી મુજબ નાના કે મ્હોટા કડકા બનાવવા. એ પાક દરરોજ બે તોલાથી દશ તોલા સુધી સૌ સૌની જઠરાગ્નિના જોર પ્રમાણે ખાઇ શકાય છે. એ પાક સવારના પહોરમાં ખાવો અને તેની ઉપર પાશેર કે અડધો શેર દુધ પીવું. એ પાક ખાતાં સુધી તેલ, મરચાં, ખટાશ, વિગેરે ચીજો ન ખવાય તો એ પાક ઘણોજ વધારે ફાયદો આપી શકે છે. અને જો શાકભાજીમાં બહુ મશાલો ખવાય તો તે પાક ઓછો ગુણ આપે છે. માટે પાક ખાતી વખત તેલ, મરચું, આંબલી, ગરમ મશાલો વિગેરે વસ્તુઓ ન ખાવામાં આવે અગર ઓછી ખાવામાં આવે તેવી તજવીજ રાખવી જોઇએ.

તુલસીના બીનો પાક ખાવાથી થતા ફાયદા—તુલસીનાં બી માટે વૈદકશાસ્ત્રમાં એમ કહેવું છે કે એ બી બહુજ શક્તિવર્ધક છે. એ બીથી ધાતુ બંધાય છે, અને વીર્ય વધે છે. શરીરમાં સાચી ગરમી આવી જાય છે, અને વાયુના તથા કફના ઘણી જાતના રોગ મટી જાય છે. જો એ પાક વિધિસર બનાવ્યો હોય અને પોતાની પ્રકૃતિ સમજીને વિધિસર ખાધો હોય તો તેથી બેહદ ફાયદો થાય છે, તથા બીજા ઘણી જાતના રોગ એ પાક ખાવાથી મટી જાય છે. તુલસીનો પાક બનાવવાની ઉપર જે રીત બતાવેલી છે તે રીત સ્હેલામાં સ્હેલી અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે; કારણકે એમાં ઘણું ખર્ચ થતું નથી, કે ઘણી મહેનત પડતી નથી. અને તેની બનાવટ પણ બહુજ સ્હેલી છે એટલે ઘણા લોકોથી બહુ સ્હેલાઇથી તે બની શકે તેમ છે. એ સિવાય તુલસીના બીનો પાક બનાવવાની બીજી પણ ઘણી રીતો છે, અને એ પાકમાં બીજી પણ ઘણી જાતની દવાઓ નાંખી શકાય છે; પણ એ બધી વાતો કંઇ આ ઠેકાણે લખી શકાય નહિ. કારણકે જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસો માટે જુદા જુદા રોગો માટે જુદી જુદી દવાઓ મેળવીને સેંકડો પ્રકારના પાક થઇ શકે છે, અને પાક બનાવવાની રીતિઓ પણ ઘણી હોય છે, એટલે એ બધી વાતો લખતાં કાંઇ પાર આવે નહિ. એ તો દરેક માણસોએ પોતાની સમજ પ્રમાણે અને પોતપોતાના અનુભવ પ્રમાણે યોજનાઓ કરી લેવી જોઇએ. તુલસીનાં બી પૌષ્ટિક છે અને ચીકાશવાળાં છે તથા તેલવાળાં છે, એટલે તેમાં દસ્તને બાંધવાનો ગુણ છે. એથી જેને વધારે દસ્ત થતા હોય તેને એ પાક બહુ સારો ફાયદો કરે છે; પણ જેને દસ્તની કબજીઅત હોય તેને કોઇ કોઇ વખત એ પાકથી ઝાડો રોકાય છે. માટે એવે વખતે એવા માણસોએ પાક બનાવતી વખત તેમાં ઝાડો સાફ લાવવા માટે નસોતરનો ભુકો અગર સાટોડીનાં મૂળનો ભુકો મેળવવો જોઇએ. એમાં સાટોડીનાં મૂળનો ભુકો એ વધારે સારી ચીજ છે.

પીંપરની પેંપડીનો પાક બનાવવાની રીત—પીંપરને જે ફળ આવે છે તેને પેંપડી કહે છે. તે ફળ પક્ષીઓ બહુ ખાય છે અને ગામને ઝાંપે જ્યાં પીંપરો હોય છે. ત્યાં છોકરાઓ પણ એ ફળ વીણી વીણીને ખાય છે. એ પાકેલી પેંપડોને વીણી લાવી તેને છાંએ સુકવી પછી તેને ઘુંટવી ને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું અને તે ચૂર્ણનો તુલસીના બીજની માફક પાક બનાવવો અને તેમાં પણ એજ પ્રમાણેની વસ્તુઓ નાંખવી તથા વજન પણ તેજ પ્રમાણે સમજવું. તે સિવાય કોઇ પણ માણસને માવો પસંદ ન હોય અગર

ઝરા મારે નથી જવાની જરૂર કે નથી સ્ટાર્ચ વગરનો ખોરાક ખાવાની જરૂર, સાકર જેવી બધી જાતની મીઠાશ પણ ખાવાથી કોઇ રીતે હેરાન ન થતાં રોગ થોડા દિવસમાં તદન મટી જાય છે. અને પહેલે દિવસેજ એવી ચમત્કારિક અસર દેખાડી શકે છે કે દાખલા તરીકે જો દરદીને પાંચ ટકા જેટલી સાકર જતી હોય તો બીજેજ દિવસે બે ટકા જેટલી જણાય છે. એવી રીતનો જ્યાં ચમત્કાર છે તો ત્યાં તેને માટે શું દુનિયા નમસ્કાર નહિ કરે એવું આપનું માનવું છે શું ? જો યોજક બરાબર હોય છે તો જરૂર અકલ્પેલી ફતેહ મેળવી શકાય છે. આટલોજ ગુણ આ વનસ્પતિ ધરાવે છે. તેટલા ખાતર આપનો અમૂલ્ય વખત રોક્યો નથી. પણ સર્પદંશ ઉપર આ વનસ્પતિનો રસ તોલા પાંચ તાજો મળે તો અને તાજો ન મળે તો નીચેની રીતે તેની યોજના થાય તો ઝેરી નાગનું પણ ઝેર સપાટે ઉતરી જઇ રોગી મોતના પંઝામાંથી જરૂર બચવા પામે છે. આ વનસ્પતિને કચરાવી નાંખી રસ કઢાવીને તડકે સુકવીને તેનો ભૂકો કરી લેવો તેમાંથી ૧॥ તોલો અથવા ઉપર કહ્યું છે તેમ પાંચ તોલા તાજો રસ જો દરદીને પાઇ દેવામાં આવે અને થોડાં ટીપાં આંખમાં આંજવામાં આવે તો સરપનું ઝેર તુરત ઉલટી થઇને સદંતર ઉતરી જાય છે.

દમ ઉપર મધુનાશિનીની વળી તાજુબી તો એ છે કે આટલો ગુણ વનસ્પતિનો કંઇ વધુ કહેવાય નહિ. દમ ઉપર તો અપૂર્વ દવા છે. આ વનસ્પતિના ભૂકાની ચલમ અથવા બીડી જો ધંતુરા સીગારેટને બદલે વાપરવામાં આવે તો એક પૈસાની પચાસ કરતાં પણ વધુ બને અને સસ્તામાં હજારો દુઃખી દરદીઓ નિર્ભયતાથી સારાં થાય એટલા મોટા પ્રમાણમાં વનસ્પતિ મોજુદ છે. રૂપીયો બાર આના દશ બાર સીગારેટને માટે ખરચીને પસ્તાવા જેવો સમય તેથી આવતો નથી. આ અદ્‌ભુત જડીબુટ્ટી ઝેરી વીંછીનું ઝેર પણ ઉતારે છે. ગમે તેવો ઝેરી વીંછી કરડે કે તુરતજ એના મૂળને પાણીમાં અથવા ગૌમૂત્ર સાથે પથર ઉપર ઘશીને દંખેલી જગા ઉપર ચોપડવામાં આવે તો વીંછીનું ઝેર તુરતજ ઉતરે છે.

આ વનસ્પતિનો શાસ્ત્રીય વિચાર એ હજુ કર્યો નથી, જે હવે પછી હું કરવાની તૈયારીમાં છું. ત્યાર પછી તે વનસ્પતિની યોજના સુધરેલા જમાના પ્રમાણે કરીને અંગરેજી દવાઓની હરીફાઇમાં મુકનાર છું. તેમજ આપ વૈદ્યરાજો પણ કરી આપણા ઋષિ મુનીઓની પ્રસાદીને ઝળકાવવાની તક ખોશો નહિ.

"રામેડો" આ વનસ્પતિની ઝીપટા જેવી સળીયો થાય છે; અને અંગાડાની સળીમાં જેમ ગાંઠો થાય છે તેવી ગાંઠો આમાં પણ થાય છે. આ દક્ષિણ પ્રાંતો તરફ બહુજ થાય છે, તેનું દાતણ કરવાથી એક અદ્‌ભુત ચમત્કાર થાય છે તે એવો કે આખી દાંતની બત્તરીસી જો એક બે મિનિટમાં બહાર લાવી મુકવી હોય તો વગર ડૅન્ટલ સરજને કોઇ પણ જાતના પરિશ્રમ વગર અને જોખમ વગર બની શકે છે. આ વનસ્પતિના કટકાને જે દાંત પાડવા હોય તેટલામાં યુક્તિથી જરા વાર ઘસવામાં આવે તો દાંત વગર ઇજાએ તુરતજ બહાર નિકળી આવે છે. મહાશયો! શું યુરોપીઅન દવાઓમાંથી આવી કોઇ વનસ્પતિ કોઇ વિરલા મેડીકલ ગ્રેજયુએટો બતાવવાને તઇયાર છે ? જે પ્રમાણે લાકડીનું દાતણ કરવાથી થાય છે, તેજ પ્રમાણે તેની રાખ બનાવીને લગાડવામાં આવે છે તો પણ દાંત બધા પડી જાય છે. જો આંખોને તે વનસ્પતિનો રસ લાગે છે તો ઘણુંજ નુકશાન થાય છે. આ વનસ્પતિની નોટ મેં કરેલી છે, પણ તે માહારા દેશમાં એટલે જામનગરમાં છે; જે હવે પછી હું લાવીશ ત્યારે આ સંબંધમાં વધારે બોલીશ.

આપણે ઉપર જોઇ ગયા તેમ ઔષધિશાસ્ત્ર તીવ્ર રોગોને ઝેરી દવાઓથી દબાવી દઇને તેને જીર્ણ અને થોડા વખતને માટે અપ્રકટ એવું રૂપ આપી શકે છે. પરંતુ તેમ કરવામાં જીવનબળ ઘણુંજ નાશ પામે છે, અને આખરે દરદીને તેવી દવાઓના ઉપયોગથી મોટું નુકશાનજ સહન કરવું પડે છે. વળી ઉપર કહ્યું તેમ એક પછી એક પેદા થતા તીવ્ર રોગો તે દવાઓ વડે દબાવ દબાવ કરતાં આખરે તે દરદો જીર્ણ રૂપ (હાડકચરીયા તાવના જેવું રૂપ) ધારણ કરી છેવટે કોઇ પણ દવાને નહિ ગણકારતાં થાય છે, અને છેવટે દરદીના જીવનનો વહેલો અંત લાવે છે.

વિદ્રધિ, પાઠાં, દમ કે શ્વાસ, ક્ષયરોગ વગેરે જીર્ણ વ્યાધિઓમાં પણ કેટલીકવાર શસ્ત્ર-ક્રિયાઓ અથવા "ઑપરેશન્સ" અને તીવ્ર ઝેરી દવાઓ જેવી કે, સોમલના વિષવાળી "સાલવરસૅન" Salversan ની દવાની પીચકારી, ટયુબરક્યુલીન ઇન્જેક્ષન, ક્રીયોસોટ વગેરેની મદદથી અમુક અમુક વ્યાધિનાં કોઇ કોઇ ચિન્હો દબાવી દઇ શકાય છે, અને અમુક અવયવ પરનો વિજાતીય દ્રવ્યનો હુમલો કેટલાક વખત માટે ઓછો કરી શકાય છે. પરંતુ કોઇ પણ બુદ્ધિમાન મનુષ્ય આવા ખોટા ભાસ માત્રથી ઠગાશે નહિ. કારણ જરા ધ્યાનપૂર્વક તપાસ કરતાં તરતજ માલુમ પડી આવે છે કે આવા ઉપાયોથી દરદીની આખા શરીરની સામાન્ય સ્થિતિ ઉલટી વધારે ઝડપથી બગડતી જાય છે, અને આખરે કુદરતના સદ્‌માર્ગેથી ઉલટા ચાલનાર મનુષ્ય, અતિ બળવાન કુદરતદેવી સાથેની લડાઇમાં જે ફળ મેળવે છે તે ફળ અકાળે કાંતો કબરમાં દટાય છે અથવા તો ચિતામાં ભસ્મીભૂત થાય છે, અને અજ્ઞાનતિમિરમાં ઢંકાઇ જઇ હમેશને માટે વિસરાઇ જાય છે.

એક ખુલ્લો કહો તો ઘા, દાખલા તરીકે, મલમપટાથી રૂઝાવી શકાય છે. પરંતુ તેથી કરીને શરીરમાં રહેલ રોગજનક વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર નિકળી જવાનું દ્વારજ આપણે બંધ કરીએ છીએ. આ રીતે નુકશાનકારક તત્વો શરીરના છેક અંદરના ભાગ તરફ હડસેલાઇ જાય છે, અને બહાર નિકળવાનો બીજો માર્ગ ખુલ્લો કરી શકે તે પૂર્વે તેઓ શરીરને ઘણુંજ નુકશાન કરીને કદાચ મરણ પણ નિપજાવે છે. આને બદલે જો વિજાતીય દ્રવ્યનો નવો વધારો થતો અટકાવવા માટે, અને શરીરનું જીવન બળ (Vitality) વધારવા માટે ફળ મેવાનો કુદરતી ખોરાક, ચોખ્ખી હવા, પ્રકાશ, પાણી, પૃથ્વી વગેરે સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તો પચનક્રિયા પણ સુધરે છે, પેશાબ ઝાડા અને પરસેવા વાટે બધાં વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જાય છે, અને ઘા આપો આપ રૂઝાઇ જાય છે. આ રીતે મટાડેલા ઘાથી ભવિષ્યને માટે કોઇ પણ પ્રકારનો ભય રહેતો નથી, અને તંદુરસ્તી સંબંધી નિશ્ચિંતપણું અનુભવાય છે.

વળી રસીના ઝેરથી પણ કેટલીક વખત શરીરની જીવનશક્તિ નબળી પડી જાય છે. અને બાલ્યાવસ્થાનાં દરદો-અછબડા, શીળી વગેરે જોકે દૂર થાય છે તો પણ તેને બદલે વધારે ગંભીર દરદો પેદા થાય છે. અને ડીફ્થેરીયા (Diphtheria) ફેફસાનો સોજો, અને ઘણાં બીજાં ગંભીર પ્રકારનાં દરદો-જ્ઞાનતંતુના દરદો, ક્ષય, ગંભીર (કેનસર) વગેરે વધારે ફેલાય છે. આ વાત હાલના જમાનાની સ્થિતિ ઉપરથી ચોકસ રીતે સાબીત થાય છે. અસંખ્ય લોકો-લાકડી અને ઘોડીના ટેકા લઇને ક્ષયથી, તથા બીજાં દરદોથી બ્હેરાં, મુગાં, આંધાં અને વિરૂપ થઇ-પોતાના અંત તરફ ધીમે ધીમે મુસાફરી કરતાં જોવામાં આવે

છે. ઘણાતો શીતળાની રસી મુકાવીને દુ:ખી થયેલા હોય છે જે રસીને રાજ્ય તરફથી અને વૈદકશાસ્ત્ર તરફથી તંદુરસ્તી જાળવનાર તરીકે કાયદેસર ગણવામાં આવે છે. પરંતુ આવી માન્યતા કેટલો વખત ચાલશે ? આ ઉપરથી જણાય છે કે-શરદી અને બીજાં દરદો માટે રીતસર ઠરાવેલી દવાઓવીજ માણસ જાતને ઘણું નુકસાન થાય છે. આ વાતમાં મેડીકલ સાયન્સ કુદરતના અવાજ અને કુદરતના ઇરાદા બરાબર સમજતીજ નથી. કુદરત હમેશ તંદુરસ્તી લાવવા તરફ જે પ્રયાસ કરે છે તેને આપણે અરધે રસ્તે મળશું તો-દરદો લાવનારાં ખરાં કારણોને આપણે દૂર કરવાને શક્તિવાન થશું. દરદનાં ખરાં કારણો અયોગ્ય ખોરાક, શહેરો અને ઘરો અંદરની ખરાબ હવા છે. અને જેમ જેમ આપણાં શરીરને હવા, અજવાળું, પાણી, ઠંડી હવા, અને પૃથ્વીની શક્તિના સહવાસમાં વધારે લાવશું તેમ તેમ આપણા શરીરની અંદર રહેલી હરકત કરનારી ગરમીનો પ્રકોપ ઓછો થતો જશે. આવી રીતે કુદરતની મદદ લેવાથી આપણાં ફેફસાં અને નાસિકામાંથી બહાર નીકળતા પદાર્થો જલદી અને પુષ્કળ નીકળી જઇ સાફ થશે, મૂત્રાશય અને આંતરડાં પોતાની ફરજ બરાબર બજાવશે, શરીરમાં જોઇતી ગરમી પેદા થવાથી પરસેવો પણ આવવા લાગશે અને શરીર ઉપર વિષ્ફુટન-ઓરી, અછબડા, આંત્રજ્વર વગેરે-નીકળી શરીરની અંદરનાં વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જશે. શરીર અંદરની ગરમી શાંત પડી જવાથી દરદીને બહુ થોડુંજ દરદ કે દુઃખ થશે. તેને તરતજ આરામ લાગશે અને તે ગંભીર દરદમાંથી ફરી સશક્ત અને બળવાન-જેવી રીતે ફીનીક્સ પક્ષી પોતાની રાખમાંથી પેદા થાય છે, તેમ થશે. ઉપર મેં બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે જેઓ હાલના જમાનાનાં વૈદકશાસ્ત્રના ભપકાથી અંજાઇ જતા નથી અને જેઓ દરદીની સારવાર બાબતમાં નિઃસ્વાર્થ અને ત્રાહિત તરીકે જુએ છે તેને જણાઇ આવે છે કે હાલનું વૈદકશાસ્ત્ર ગંભીર અને જુનાં દરદોમાં નિષ્ફળ નીવડે છે અને પરિણામે વિનાશ થાય છે. તેજ પ્રમાણે જરા સંભાળથી જોવામાં આવે તો તેને જણાશે કે કુદરત સૂચવે છે તે પ્રમાણે જીવન ગાળવાથી અને કુદરતી રીતે સારવાર કરવામાં આવતી હોય તેવાં દવાખાનામાં-કરવાથી-શરીરને ચોખી રીતે ફાયદો થાય જ છે. વળી એવી પણ તેની ખાત્રી થશે કે તીવ્ર દરદો (acute diseases) કંઇ નુકશાનકારક નથી પણ તેતો માત્ર કુદરત વિજાતીય દ્રવ્યો કાઢી નાખવાની કોશિષ કરે છે તેનાં બહારનાં ચિન્હો છે. ગંભીર દરદો ટાઇફોઇડ ફીવર (કાળજ્વર), (Diphtheria) ડીફ્થેરિયા, કોલેરા, અને તેવાંજ બીજાં દરદો જે ખાસ કરીને શરદીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને જેમનાથી માણસ જાતને બહુ ધાસ્તી લાગે છે તેવાં દરદો ખરેખર રીતે જોખમ કારક નથી પણ ઉલટ યોગ્ય સારવાર કરવામાં આવે તો ઘણાં ઉપયોગી છે-એતો માણસ જાતને માટે આશિર્વાદ રૂપ છે અને તેવાં દરદો દેખાવ આપે ત્યારે ખુશી થવું જોઇએ. જુદા જુદા દરદીઓનું અને મારી પોતાની સ્થિતિનું અવલોકન કરવાથી મને તો ખાત્રી થઇ છે કે શરદી અને દરદોના હુમલા કરવામાં કુદરત હમેશાં આપણું ભલુ કરવાનોજ પ્રયાસ કરે છે-જેઓ મારા રિવાજોનું અવલોકન કરશે અને તેમાં ભરોસો રાખશે તેને આ બાબતનો પુરાવો હું આપવા તૈયાર છું.

ઉપરની હકીકત જાહેર કરવા માટે અને શરદી તથા ગંભીર દરદો બાબતમાં મારા અભિપ્રાય બતાવવા માટે લોકો મને ગાંડો કહેશે એમાં જરા પણ શંકા નથી. અને પોતાની ભૂલ ભરેલા રસ્તાને અનુસરીને મારા ઉપર તેઓ ધિક્કાર યુક્ત હસશે એવી પણ મારી ખાત્રી છે.

કુદરત આપણા શરીરમાંથી બીગાડ કાઢી નાખવા માટે એક કામચલાઉ ગોઠવણ તરીકે ગંભીર દરદો લાવે છે. આવાં દરદોની આવશ્યકતા નથી-અને કુદરતના નિયમાનુસાર વર્તન કરવાથી તેવાં દરદો બીલકુલ દૂર કરી શકાય તેવું છે. જ્યારે શરદી અથવા કંઇ બીજું ગંભીર દરદ પેદા થાય ત્યારે જો દરદી કુદરતી સારવાર તળે રહે એટલે કે કુદરતી સ્નાન લે, હવા ગરમીના પ્રમાણમાં જે ઓરડાનાં તમામ બારણાં બારી ખુલ્લાં હોય તેવા ઓરડામાં તદન નગ્ન ઘણા વખત સુધી રહે, અને ખુલી હવામાં નગ્ન રહે તો વળી વધારે ઉત્તમ સમજવું. અને જમીન સાથે હરવા ફરવાથી આરામ લેવાથી અને સુઇ રહેવાથી જેમ બને તેમ નિકટ સંબંધમાં આવે તો વધારે ગભરાટ લાવનારાં દરદોમાં પણ શીતળા, ડીફ્થેરીયા ટાઇફોઇડ ફીવર કોલેરામાં-દીરદીને બહુ દરદ થશે નહિ અને દરદીની માવજત રાખનારાઓને પણ ચિંતા ઉત્પન્ન થવાનું કારણ રહેશે નહિ. પરંતુ આવાં દરદો પેદા થયાં પહેલાંના કહેવાતા તંદુરસ્ત લોકો જો હું બતાવું છું તે પ્રમાણે પાણી, હવા, અજવાળું અને પૃથ્વી સાથે કુદરતી નિયમ અનુસાર વર્તન કરશે અને ખાવા પીવાની બાબતમાં બતાવવામાં આવશે તેવી રીતે વર્તન કરશે તો આવા રોગો બીલકુલ ઉત્પન્ન પણ થશે નહિ. મારી આગળની પ્રેકટીસમાં તેમજ "જંગબૉર્ન" સેનીટેરીયમમાં જે જુદાં જુદાં દરદીઓએ મારી સારવાર કરવાની રીતમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી અને વર્તન કર્યું તેમાંના એકને પણ શરદી કે કોઇ જાતનું ગંભીર દર્દ ઉત્પન્ન થયું નથી. જોકે શરદી કે આવું બીજું દર્દ વિજાતીય દ્રવ્યને હાંકી કાઢે છે તો પણ તે એક જાતની પીડા તો કરે છે અને આપણી જીંદગીને સુખથી ભોગવવામાં અડચણ કર્તા થાય છે. જે જુવાન કે વૃદ્ધ દરદીઓએ મારી સૂચના પ્રમાણે એકદમ શરૂ કરી ઉઘાડે પગે ફરવા માંડયું, કુદરતી સ્નાન ખુલી હવામાં લેવાનું શરૂ કર્યું, હવા અને અજવાળાવાળાં ઝુંપડાં નીચે અથવા તો તદન ખુલ્લી જગામાં જમીનપર સુંવાનું શરૂ કર્યું, અને ખુલાં શરીરે હરવા ફરવાનું રાખ્યું તેમને આવો એક પણ પ્રસંગ બન્યો નથી. વધારે અજાયબી તો એ છે કે સારી કે ખરાબ ઋતુમાં, વરસાદ કે તડકામાં અને બહુ સખ્ત શીયાળામાં પણ તેમણે આ પ્રમાણે કુદરતી વર્તન કરવાનું ચાલુ રાખ્યું હતુંજ.

આવી રીતે કુદરત તરફ જવાથી, કુદરત શરીરની જીવનશક્તિને ઉત્તેજીત કરે છે અને પરિણામે આવી જીવનશક્તિ પોતાના વધેલા જોરથી શરીરમાં રહેલ વિજાતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખે છે. આ ક્રિયા જ્યારે શરીરમાં થતી હોય છે ત્યારે આપણા શરીરમાં સખ્ત વીંટ અથવા દરદ થાય છે અને વખતે ગુમડાં-નાના ફોલ્લા પણ પેદા થાય છે. પરંતુ શરીરની અંદરની ગરમી કે જે ઉશ્કેરાઇ જવાથી ઘણાં દરદો થાય છે, તેવી ગરમીનું પ્રમાણ ઘટી જતો બીજાં ગંભીર દરદો થતાં અટકે છે. તાવ અને શરદી વગેરે થતાં નથી. સાધારણ સ્થિતિમાં પણ માણસ જેમ જેમ ઠંડી હવા, ઠંડા પાણી, પવનમાં વધારે વધારે આવશે, ઝીણાં કપડાં અને હલકા જોડા પહેરશે, અને કુદરત તો હંમેશાં માણસ જાતના ભલા માટે જે પ્રયત્ન કરે છે, એમ ચોક્કસ રીતે માનશે તેમ તેમ તેના શરીરને ફાયદો થશે, અને બધી જાતનાં દર્દો તેનાથી દૂર રહેશે.

એ વાત પણ જાણીતી છે કે જેઓને શરદી લાગવાની ધારતી જતી રહી છે અથવા જેને બહુ કપડાં ખરીદવાની શક્તિ નથી, તેઓને કવચિતજ ગંભીર દરદો થતાં જોવામાં આવે છે.

આટલો બધો ખુલાસો કર્યા પછી કોઇ પણ માણસના મનમાંથી શરદી થવાની બીક જતી રહેવાની મારે આશા રાખવી જોઇએ ? ના ! શરદીની ધાસ્તીએ લોકોના મનમાં એવું તો દૃઢ ઘર કર્યું છે કે ગમે તેવા અને ગમે તેટલા દાખલા દલીલો બતાવવામાં આવશે તો પણ તેમને આ વાત રૂચશે નહિ. અને એવા રદીઆ આપશે કે-અમુક માણસનું શરીર ખાસ મજબુત છે, અમુક માણસને હવામાં ભીનાશમાં ફરવાની ટેવ પડી ગઇ છે, વગેરે.

આપણને વૈદ્યમાં એટલો બધો ભરોંસો પેદા થઇ ગયો છે કે તેને પોતાને દરદ હોય અને તે બીમાર રહેતો હોય છતાં તેની મારફત આપણે તંદુરસ્ત થવાની આશા રાખીએ છીએ. દવા વેચનારાને ત્યાંથી જે દવા આવે પછી તે ઝેર હોય તો પણ તેમાં અંધ શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, અને ઘણી વખત તો તેવા દવા વેચનારાની ભૂલથીજ મોત પણ પેદા થાય છે. આવી દવાઓ હમેશાં શરીરને નુકસાનકર્તા છે છતાં પણ તે 'પ્રીસક્રીપશન' માં લેટીન ભાષામાં તેવી દવાનાં નામ લખાયલાં હોવાથી લોકો સાધારણ રીતે સમજી શકતા નથી.

બધા લોકો કુદરતની આજ્ઞા સમજી શકતા નથી, તેમ તેનામાં વિશ્વાસ પણ રાખતા નથી. કુદરતના બધા ઉપાયો-પાણી, હવા અજવાળું, શરદી, ગરમી-આ પૃથ્વીની સમાનતા જાળવનારા પદાર્થો છે અને તેઓ બધા માણસજાત અને સમગ્ર સૃષ્ટિના સુખ માટે નિર્માણ થએલાં છે. અને માણસજાત પોતાનું ડહાપણ ડોળતો નથી તો તેઓ નિયમસર પોતાનું કામ કરે છે, અને કુદરત તો પોતાની આજ્ઞા ચોખ્ખા શબ્દોમાં જાહેર કરે છે. હાલનું વૈદક-શાસ્ત્ર કુદરતના અણવિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ કરે છે. પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે આખી સૃષ્ટિનો આધાર "પ્રેમ" ઉપર રાખેલો છે તેથી પાણીનું એક પણ ટીપું, કે હવાનું એક પણ બિંદુ એવું નથી કે જેથી માણસને નુકશાન થાય.

જ્યારે માણસ કુદરતથી પ્રતિકૂળ વર્તન કરે છે ત્યારે પોતાને થતાં દુઃખોનું કારણ શોધવા તરફ તેની વૃત્તિ જાય છે. અને સાધારણ રીતે પોતાની બહાર-કુદરતમાં તેનાં કારણો શોધે છે; અને તેથી કુદરત આપણાથી વિરૂદ્ધ છે, તે જોખમકારક છે, એમ તેને ભાસ થાય છે કે. આનું પરિણામ એવું આવે છે કે કુદરત અને તેના રીત રિવાજોની પુરેપુરી સમજણ આપણને પડતી નથી અને માણસ જાત ઉલટ એવા એવા ઉપાયો કરે છે કે જેથી લાભને બદલે વધારે હાનિ થાય છે. પરંતુ ધીમે ધીમે આવી કુદરતની ગેરસમજુતી દૂર થવાનાં ચિહ્નો જણાવા લાગ્યાં છે.

ઠંડું પાણી-કે જે કુદરતી સ્થિતિમાં માલમ પડે છે અને જેને જાનવરો કુદરતી સ્ફુરણાથી વાપરે છે-તે પાણી ગયા સૈકામાં દરદીની સારવારમાં બીલકુલ વપરાતું ન હતું. તબીબો દરદીના જખ્મ વગેરે પણ ગરમ પાણીથી સાફ કરતા હતા પરંતુ તેથી કેટલીક વખત દરદીના જખમો કોહી જઇ દરદી મરણ પામ્યા હતા. વળી પહેલાં તો દરદીને બહુજ સખ્ત તાવ હોય છતાં અને તેને અંદરની અતિશય ગરમીને લીધે સખ્ત તૃષા લાગતી હોય તો પણ ઠંડું પાણી પીવા આપવાની વૈદ દાક્તરો ચોખ્ખી ના પાડતા હતા. લશકરી સીપાઇઓને સખ્ત કુચકરવાથી તૃષા લાગી હોય તોપણ ઠંડું પાણી પીવાની સખ્ત મનાઇ કરવામાં આવતી હતી. જ્યારે શરીર ગરમ અને લોહી તપી ગયેલું હોય તેવી સ્થિતિમાં ઠંડા પાણીથી નુકશાન થવું એ ઘણું જોખમ ભરેલું ગણવામાં આવતું હતું. હાલમાં વસ્તુસ્થિતિ બદલાઇ ગઇ છે. બરફ ભરેલા રસ્તામાં જખમી થાય છે તો હાલમાં તો પરેલાં ઠંડું પાણીજ નાંખવામાં આવે છે.

તાવથી પીડાતા દરદીને પણ ઠંડુ પાણી આપવામાં આવે છે. સીપાઇઓને પણ જ્યાં ત્યાં આરામ અને શાંતિ આપવા માટે ઠંડુ પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે. જોકે કેટલીક વખતે "જંતુ"ની ધાસ્તી આગળ લાવી લોકોને ભડકાવવામાં આવે છે-જ્યારે શરીર ગરમ હોય ત્યારે સ્નાન કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે, અને તેથીજ વરાળથીજ સ્નાન કરી પરસેવા સહિત લોકો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે.

હાલમાં જનસમાજની વૃત્તિ કુદરત તરફ જવાની જોવામાં આવે છે. અને અજાયબીની વાત એ છે કે લોકોનું ધ્યાન પહેલાં તો ઠંડા પાણી તરફ જાય છે. જ્યાં ત્યાં ઠંડા પાણીથી દર્દ મટાડવાનાં મકાનો ખોલવામાં આવે છે અને આવી જગાઓનો દરદીઓ પુષ્કળ લાભ લે છે. કુદરત આપણા તરફ બહુજ મમતા બતાવે છે, અને જો આપણે કુદરત તરફ એક પગ ભરીએ છીએ તો કુદરત આપણા તરફ બે ડગલાં સામે આવે છે. ઠંડા પાણીથીજ ઘણા ફાયદા થતા જોવામાં આવે છે. જો કે ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ મર્યાદાવાળો છે અને કુદરતે જે રૂપમાં તેનો ઉપયોગ થવો ધાર્યો છે તે રૂપમાં ઉપયોગ થતો નથી.

ચોખ્ખી સ્વચ્છ હવા માણસ જાતનું ખાસ જીવનતત્વ છે. જે પ્રમાણમાં માણસ જાતને સ્વચ્છ હવા શરીરને ફેફસાં અને ચામડીનાં છિદ્રો મારફત મળે તે પ્રમાણમાં તેની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી સુધરતી અથવા બગડતી જાય છે. હવા એક ક્ષણ પણ જો માણસને મળતી નથી તો તે મરણ પામે છે; અને તેજ પ્રમાણે જેની આરપાર હવા આવ જાવ કરી શકે નહિ તેવા પદાર્થનો જો માણસનાં શરીરને લેપ કરવામાં આવે જેથી માત્ર મ્હોં અને નાસિકાદ્વારાજ શ્વાસ લઇ શકે તો માણસ થોડાજ કલાકમાં મરણ પામે છે.

ખુલ્લી હવામાં માણસો ઘણો વખત હરફર કરી શકે છે અને કપડાં વગર રહે તો વળી વધારે ઉત્તમ. જો કુદરતી ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવામાં આવે તો શરીરમાં રહેલ દ્રવ્યો બગડતાં એકદમ અટકશે, કારણ આવાં દ્રવ્યો ઉપર શરીરનું બંધારણ હોય છે, અને આવાં દ્રવ્યો સુધરવાથી શરીર પણ સુધરશે. જ્યારે ઠંડી હવા જમીનની શક્તિ અને કુદરતી ખોરાકનો સંગમ થશે એટલે દરદો એકદમ અટકશે અને તંદુરસ્તી વધવા લાગશે અને ત્યારે ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી થતા ફાયદા નજીવા જણાશે. પરંતુ આ બધાનો ઉપયોગ અગાઉ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે અને હજી પણ વિવેચન કરવામાં આવશે તે પ્રમાણે મારી બતાવેલી રીત પ્રમાણે કરવો જોઇએ.

પાણીનો ઉપયોગ ખોટી રીતે થાય તો અથવા વધારે વખત થાય તો અલબત જરા નુકશાન કર્તા છે. પરંતુ હવા તો કોઇ પણ રીતે નુકસાનકર્તા નથી; ઉલટ ઘણું શ્રેય કરનારી છે. આવી હકીકત છે છતાં પણ આપણે હવા તરફ અણવિશ્વાસની નજરથી જોઇએ છીએ. આપણે જ્યારે ઘણી ગરમી ચડી ગઇ હોય છે અને પરસેવો થતો હોય છે ત્યારે, તેમજ તાવની બીમારીવાળા દરદીઓને પણ, ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાની હિંમત આવે છે. પરંતુ કયો મુસાફર બહુ જલદી મુસાફરી કરવાથી પરસેવાથી ભિંજાયો હોય ત્યારે અર્ધનગ્નસ્થિતિમાં છાતી હાથ અને પગ ખુલ્લા કરીને ખુલ્લી હવામાં બેસવાની હિંમત કરતો જોયો છે? તેમજ કોઇ છોકરાંને ડીફ્થેરીયા, કે ઓરી, ન્યુમોનીયા કે ટાઇફોઇડ ફીવર હોય અને પીછાંની ભારે રજાઇઓના ભારથી બળતો હોય તેવાને ખુલ્લી હવા અથવા ખુલ્લાં બારણાંવાળા ઠંડા ઓરડામાં લઇ જવાની કોણ હિંમત કરે તેવું છે? આવા દરદીને શહેરની ખરાબ અને

ઝેરી હવાથી ધુમાડા અને ગંધાતા રસ્તાઓથી દૂર લઇ જઇ, કોઇ બગીચા કે જંગલમાં ખુલ્લાં ઝુંપડાંમાં લઇ જઇ સુવારવા અથવા તો ભીની જમીન હોય તો પણ જમીન ઉપર સુવાડવાની કોણ હિંમત કરે તેવું છે? કુદરતથી દરદ મટાડવાની હિમાયત કરનારા પણ આવી બાબતથી કંપશે અને ડરવા લાગશે અને બીજા લોકો તો આવો મત આપનારને દીવાનો ગણતાં જરા પણ અચકાશે નહિ. અને અજ્ઞાનાન્ધકારના જમાનાઓમાં (Dark Ages) જેવા કાયદાઓ હતા તેવા હાલમાં હોય તો સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વી ફરે છે, એવી સત્ય વાત લોકમાન્યતા વિરૂદ્ધની પ્રદર્શિત કરવા માટે જેમ ગૅલીલીઓને શિક્ષા કરવામાં આવી હતી, તેવીજ શીક્ષા ખુલ્લી ઠંડી હવામાં ખુલ્લામાં જમીનપર ઉઘાડા સુવાની ભલામણ કરનારને ફરમાવવામાં આવે. ગૅલીલીઓના મતને ખોટા ઠરાવનાર અને તેને શિક્ષા ફરમાવનાર તે વખતના વિદ્વાન ગણાતા 'સાયન્ટીસ્ટ' જ હતા. અને નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ઉપચારની સામે વાંધો ઉઠાવનારાઓ પણ આવાજ કેટલાક માણસો છે.

આટલું છતાં, ગરમ તપી ગયેલા શરીરને તો ઠંડી હવાથી ઠંડા પાણી જેટલોજ લાભ થાય છે, અને તેને તાજગી તથા બળ પ્રાપ્ત થાય છે. કુદરતમાં પણ ઠંડી ગરમી વારાફરતી બદલાયાજ કરે છે. ગરમ દિવસ પછી ઠંડી રાત્રિ, કડકડતી ઠંડીવાળી શિયાળાની ઋતુ પછી બફાઇ જવાય તેવી ગરમીવાળો ઉનાળો આવે છે; અને આ રીતે શૈત્યોષ્ણના ક્રમવાર ફેરફારની મહાન અગત્ય સૂચવે છે. ખુલ્લી હવામાં, બાગમાં, સૌથી સારૂં તો જંગલોમાં, જ્યાં દરદીને ફક્ત ચોખ્ખી તાજી હવાજ શ્વાસમાં લેવાને મળે છે, જ્યાં ઠંડી હવા ખુલ્લા શરીરને બધી તરફ લાગે છે, અને તેવીજ રીતે પૃથ્વીનો પણ શરીર સાથે સતત સંબંધ થયા કરે છે, ત્યાં આવાં સાધનોવડે દરદીનાં સર્વ દુઃખ દૂર થઇ જાય છે, તાવની ગરમી જતી રહે છે, વ્યાધિની ભયંકરતા નાશ પામે છે, તીવ્ર રોગીઓ સત્વર સાજા થાય છે, અને જીર્ણ રોગીઓને પણ કુદરત દેવી હાથ પકડી ધીમે ધીમે સુરમ્ય સુમન પથે દોરી જઇ નવીન અને ધાર્યામાં પણ નહિ તેવા ઉત્તમ સુખ અને આરોગ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

પાણી, પ્રકાશ, પવન અને પૃથ્વીનો અગાઉ કહ્યો તેવીજ રીતે ઉપયોગ કરવાની ભલામણ સાંભળી કેટલાક લોકો ભડકી ઉઠીને બરાડશે કે, આ તો ખરેખર " ઉટવૈદું " કહેવાય! આ ઉપરથી તેઓ એમ સૂચવવાનો પ્રયત્ન કરશે કે, આવી સખ્ત, નિર્દય 'ટ્રીટમેન્ટ' માં એટલાં બધાં જોખમો સમાયલાં છે કે ફક્ત ભગવત્કૃપાએજ કોઇ નસીબવાન દરદી કદાચ જીવતો રહી સાજો થઇ શકે, બાકી બીજા દરદીઓ તો ઘણાખરા રામશરણજ થઈ જાય!!

પરંતુ ખરી વાત તો એ છે કે ઉપર કહ્યા તેવા પાણી, પ્રકાશ, પવન અને પૃથ્વીના દૈવી ઉપચારોનો અનાદર કરી તેને બદલે ઔષધો અને ખાસ ઝેરી દવાઓના તેવા દરદીઓ ઉપર પ્રયોગ કરવા એજ નિર્દયતા, ખરા જોખમ, સખ્તાઇ, મૂર્ખાઇ અને બેદરકારીની પરાકાષ્ઠા છે.

એથી ઉલટું અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે દરદીને કુદરત દેવીની સંભાળમાં સોંપી દેવાથી દરદીના તરફ વધારેમાં વધારે નરમાશભરેલું વર્તન ચલાવાય છે, તેની જીંદગી ઓછામાં ઓછા જોખમમાં રહે છે, અને તેના સાજા થવાનો સંભવ વધુમાં વધુ હોય છે.

ટાઢથી ખુલ્લી જગામાં ઠરીને મરી ગયેલ કોઈ કોઇ મનુષ્યોના દાખલા ટાંકી કુદરતી જીવન નુકશાનકારક અને જોખમ ભરેલું છે એમ સાબીત કરવાનો પ્રયત્ન કેટલાકો કરે છે.

પરંતુ ખુલ્લી જગામાં ઠંડીને લીધે કેવી જાતનાં માણસો ઠરી જાય છે? જેઓ દારૂ અને ગરમ કપડાંનો વધારેમાં વધારે ઉપયોગ કરનારાં હોય છે તેઓજ. યુરોપ અમેરિકા જેવા ઠંડા મુલકોમાં શરીરમાં ગરમાવો રાખવા માટે માંસ ખાવાની અને દારૂ પીવાની જરૂર છે, એવો ખોટો ખ્યાલ ઘણા લોકોના મગજમાં બંધાઇ ગયેલો હોય છે, પરંતુ વધારેમાં વધારે માંસ ખાનારાં અને દારૂ પીનારાં મનુષ્યોના શરીરમાંજ થોડામાં થોડો કુદરતી ગરમાવો હોય છે, અને ઠંડી ઋતુમાં આવાં મનુષ્યોનેજ વધારેમાં વધારે હેરાનગતિ ભોગવવી પડે છે, સખ્ત ઠંડીમાં પુરતાં કપડાં ન મળવાથી જો કોઇ મરી જતું હોય તો તે આવાંજ મનુષ્યો હોય છે. એથી ઉલટું ફળ ફૂલ કે વનસ્પતિ અગર અનાજનો આહાર કરનાર નાજુકમાં નાજુક પ્રાણીઓ, નાનાં પક્ષીઓ, અને રૂપાળાં સસલાં બહુ હીમ પડયું હોય ત્યારે, પણ ખુલ્લી હવામાં મજા મારતાં હોય છે, અને તે વખતે જો આપણે તેમનાં શરીરને અડકીએ તો તેઓ પુરેપુરાં ગરમ માલુમ પડે છે. અને જાણે તેઓને કદી ઠંડી લાગીજ ન હોય તેવાં જણાય છે. જવલ્લે જો કોઇ એકાદ પ્રાણી અપવાદ તરિકે બહુજ ઠંડીથી ઠરી જઇ મરણ પામે છે તો તે તેવું પ્રાણી બહુ ઉમરે પહોંચેલું ઘરડુંજ હોય છે, અને તેનો મરવાનો વખત નજીક આવેલો તેવામાં ઠંડી તે એક નિમિત્ત થઇ પડે છે. વળી કુદરતની વ્યવસ્થામાં મનુષ્યજાતે એટલી તો દરકતો નાંખી છે કે, તેને લીધે બીચારાં પ્રાણીઓને પણ સહન કરવું પડે છે, અને તેથી જો કોઇ પ્રાણી ઠંડીથી ઠરીને મરણ પામે તો તેમાંએ કારણ મનુષ્ય છે, નહિ કે કુદરત. મનુષ્ય સૌથી વધારે આગળ વધેલું અને વિકાસને પામેલું પ્રાણી છે; આગલા જમાનાઓમાં શરીરબળમાં અને હવા પાણીના તથા ઋતુઓના ફેરફારો સામે તથા વ્યાધિઓના હુમલાઓ સામે ટકી રહેવામાં મનુષ્ય બીજાં સર્વ પ્રાણીઓ કરતાં ચઢીયાતું હતું. વર્તમાનકાળમાં માલુમ પડતો નાજુક નબળો બાંધો અને ઘડી ઘડી વ્યાધિગ્રસ્ત બનવાની તેની ખાસીયત એ સર્વ કુદરતના કાનુનોના ભંગરૂપ પાપનું પરિણામ છે. જ્યારે મનુષ્ય કુદરતી–નૈસર્ગિક જીવન પુનઃ ગાળવા લાગશે ત્યારે તેને આપોઆપ ખાત્રી થઇ જશે કે સમગ્ર વિશ્વનું વલણ તેને અધિક અધિક સુખી કરવા તરફજ છે, અને સખ્તમાં સખ્ત ઠંડી પણ તેનું કોઇ પ્રકારનું હિત કરવાજ આવે છે.

નિસર્ગ (કુદરત) દેવીની સંભાળ નીચે રહેવાથી મનુષ્યોનાં દુઃખો ઓછાં થઇ જાય છે, અને બળ તથા સુખ પ્રાપ્ત થયેલાં જણાય છે. અગાઉ જણાવેલી રીતે જીવન ગાળવાથી, એટલે કે પાણી, પ્રકાશ, પવન, પૃથ્વી અને ઠંડીનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી હાલના કરતાં અનેક ગુણ ઓછાં બાળકોને ટળવળતી માતાઓ અને નિઃ [illegible] તા પિતાઓની

પરંતુ અફસોસ! હાલમાં તો મમતાળુ માતાઓ અજ્ઞાનને લીધે પોતાનાં બાળકોને ખૂબ કપડાંથી ઢાંકી દે છે. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં પણ માતાઓ બાળકોને પગે ઉનનાં મોજાં અને માથે ઉનની ટોપી ચઢાવે છે. અને કપડાંને ધૂળ કે માટીના ડાઘ પડવાના ભયથી તથા શરદી કે લૂ લાગવાના ભયથી છોકરાંને ઘર બહાર મરજી મુજબ રમવા કુદવા દેવામાં આવતાં નથી; તેજ પ્રમાણે પુરુષો કૃત્રિમ પાશ્ચાત્ય સુધારાનું વગર વિચાર્યું અનુકરણ કરી બારે માસ મોજાંને બુટ, કૉલર ને નેકટાઇ, ગરમ કપડાં અને ગરમ પીણાં (Drinks=પેય) નો ઉપયોગ કરે છે, અને રાત્રે બારી બારણાં બંધ કરી તથા શિયાળામાં મોંઢે માથે ઓઢી સુએ છે, અને ઠંડા પવનના સપાટાથી શરદી થવાના ભયે બનતા સુધી ઘરમાંજ રાતદિવસ રહે છે. કપડાં, ખાનપાન અને બીજી બાબતોમાં ઉંધી દિશામાં હદ ઉપરાંત કાળજી બતાવી સ્ત્રી પોતે અને પોતાનાં વહાલાંઓને વહેલાં જમપુરી તરફ મોકલે છે. તેથી ડૉ. જસ્ટ લખે છે કે "From sheer anxiety for the health and welfare of her loved ones, she works incessantly in her untiring love to dig their early graves."

ખોટા ખાનપાનથી રોગજનક પદાર્થો શરીરમાં વધારે ને વધારે એકઠા થતા જાય છે, અને તેને કાઢી નાંખવા જેટલી જીવનશક્તિ શરીરમાં ભરાય તે માટે ચોખ્ખી ખુલ્લી હવા અને પૃથ્વીના નિકટ સંબંધનો પુરતો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. આમ છતાં આકસ્મિક રીતે શરીરમાંથી વ્યાધિજનક તત્ત્વોને કાઢી નાંખવાનો લાગ કુદરતને મળી જાય છે, તો તેના તેવા શુભ કાર્યમાં મહાન વિઘ્નો નાંખવા ઝેરી દવાઓનાં સાધનોવાળા ડૉક્ટર–વૈદ્ય–હકીમો તૈયારજ હોય છે. આવી ઝેરી દવાઓ વધેલા જીવનબળનો એટલો ..ો નાશ કરે છે કે કફ, ઝાડા કે બીજા રૂપે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કુદરતને નિરાશ થઇ મૂકી દેવો પડે છે. અને અંતે માન–પ્રેમ–આશાનો/..વ છે, બળીને ખાખરૂપ બની જાય છે. આ એક કુદરતી વ્યતિકર છે, અને મનુષ્યો/હારી જઇ કર્મોવડે આમંત્રેલું પરિણામ છે, તો પછી પાછળથી શોક કરવામાં શો કા/..તે છે. અનુસરીને જીવન શી રીતે ગાળવું તે સંબંધીના અજ્ઞાનરૂપ રાક્ષ/..ના ઉપયોગ કરવાની ભક્ષ-ભોગ લીધો છે, અને તે રીતે લેતો રહેશે. કેટલાકો કહે છે/..તાં ખરેખર "ઉટવૈદું" કહેવાય! નેજ માટે કરે છે." ..આવી સખ્ત, નિર્દય 'ટ્રીટમેન્ટ' માં

આ સંબંધમાં એક વિદ્વાન લખે છે કે ..કૃપાએજ કોઇ નસીબવાન દરદી કદાચ saddest errors, into which men/દરદીઓ તો ઘણાખરા રામશરણજ થઇ જાય!! disease and.. ..atma..છે d ઉપર કહ્યા તેવા પાણી, પ્રકાશ, પવન અને પૃથ્વીના caricatur..નો અનાદર કરી તેને બદલે ઔષધો અને ખાસ ઝેરી દવાઓના તેવા the .. ઉપર પ્રયોગ કરવા એજ નિર્દયતા, ખરા જોખમ, સખ્તાઇ, મૂર્ખાઇ અને બેદર- quen.. પરાકાષ્ટા છે.

nature..થી ઉલટું અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે દરદીને કુદરત દેવીની સંભાળમાં સોંપી દેવાથી દર-મોટકે તરફ વધારેમાં વધારે નરમાશભરેલું વર્તન ચલાવાય છે, તેની જીંદગી ઓછામાં ઓછા જોખમ..માં રહે છે, અને તેના સાજા થવાનો સંભવ વધુમાં વધુ હોય છે.

કુદર/..ટાઢથી ખુલ્લી જગામાં કરીને મરી ગયેલ કોઈ કોઇ મનુષ્યોના દાખલા ટાંકી કુદરતી ..વન નુકશાનકારક અને જોખમ ભરેલું છે એમ સાબીત કરવાનો પ્રયત્ન કેટલાકો કરે છે.

સર્ટિફિકેટ.

મહેરબાન ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ.

મને જણાવતાં ઘણોજ આનંદ થાય છે કે હું ૭ એક માસ થયાં સંગ્રહણીના અતિ ભયંકર રોગથી સપડાયો હતો, જેમાંથી મુક્ત થવા માટે મેં મારા વતન નડીયાદમા ઘણા ડૉકટરો અને વૈદ્યોના ઉપાયો કર્યા; પણ મારી સ્થિતિ સુધરવાને બદલે વધારે બગડી. જે વખતે મારી આજુબાજુના સર્વ લોકોએ અને મે પોતે પણ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી તે વખતે મારા આયુષના બળે મને આપની સંસ્થાનું ધ્યાનમાં હતું જેથી આપ તરફ મહા મુશ્કેલીએ પહોચ્યો. જે વખતે હું આપની પાસે આવ્યો તે વખતે મારા શરીરનું વજન શેર ૮૫) હતું, અને હું ચાલવાને માટે તદન અશક્ત હતો, અને મારા પેટમાં અનાજ ટકતુ નહોતું આવી સ્થિતિમાંથી આઠ દિવસના અરસામાં આપના વિજળીના, વરાળના, અને બીજા કુદરતી ઇલાજથી મારી સ્થિતિ ઘણી સુધરી ગઈ ને હું હરતો ફરતો થયો, અને બીજા આઠ દિવસમાં મારૂં શરીર તદન રોગથી મુક્ત થયું, ને મારા શરીરનું વજન દશ રતલ વધ્યું. હાલ હું બધો ખોરાક ખાઇ શકું છું, ને મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ છે અને દસ્ત પણ નિયમિત થાય છે. અને આપના તરફથી મને જીવતદાન મળ્યું એમ કહું તોપણ અતિશયોક્તી નથી આપના કુદરતી ઉપચારોમાં આવા ચમત્કાર હશે એવું મને સ્વપ્નું પણ નહોતુ, પણ હવે તેને માટે હું પૂરો ખાત્રીવાળો થયો છું. એટલુંજ નહિ પણ બીજા દુઃખી થતા દરદીઓને છાતી ઠોકીને ભલામણ કરૂં છું કે જો તેઓ પોતાના દરદથી લાચાર બની ગયા હોય ને નિરાશ બની ગયા હોય તો તેઓની આશાને ફરીથી જાગૃત કરવા માટે એક સ્થાન છે અને તે આપનું "નવજીવનાલય" છે.

નડીયાદ.
ઠે. જાપતાડ કાપડની દુકાન. } દાણી મૂળજીભાઇ ગિરધરદાસ સહી દસ્કત પોતે.

"તમાકુનું દુર્વ્યસન." લખનાર:-ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ.

તમાકુના ઉપયોગથી થતી અનેક ખરાબીઓ વિષેના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોના અગત્યના અભિપ્રાયો સાથેનો ઘણોજ ઉપયોગી, શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીમાં ખાસ વ્હેંચવા લાયક નિબંધની બીજી આવૃત્તિ છપાયાને માત્ર થોડાજ માસ થયા છતાં તેની હજારો નકલો વેચાઇ ગઈ છે!! તેજ તેની ઉત્તમતા સૂચવે છે. આ નિબંધને લોકોમાં છૂટથી વહેંચવો એના જેવું પરોપકારનું બીજું કોઇકજ કાર્ય હશે. છૂટક નકલનો દોઢ આનો, જથ્થાબંધ ખરીદવા ઇચ્છનારે વકીલ ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ, વીસનગર. (ઉત્તર ગુજરાત) એ શિરનામે લખવું.

बाटलीवालेके स्वदेशी औषध.

बाटलीवालेका एग्युमिक्श्चर और गोलीयें ताप-बुखारके लिये और सौम्य प्रकारके प्लेग पर रामबाण औषध है. कीमत शीशी १ का १ रुपया. बाटली वालेके दादके मरहमकी फक्त एक डिब्बीसें तीन दिनमेंही दाद दफा होतीहै १. डिब्बीकी की. ४ आने हैं. शक्ति बढाने वाली गोलीओंकी शीशीकी कीमत १॥ रुपया. कॉलेरेकी (महामारीके औषधकी) शीशीका १ रुपया, केश साफ होनेकी शीशीकी की. ३ रुपये. दंतमंजन डिब्बीके चार आने.

मिलनेका पता -सब जगह अगर डा. एच. एल. बाटलीवाला वरली-दादर.

"નવજીવનાલય" અને વિજળીનું દવાખાનું.

માલિક અને મેનેજર—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક.)

દવાઓ, દાક્તરો, અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

"નવજીવનાલય" એ એક આરોગ્યમંદિર છે. અહિં રહેવા આવનાર દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નવી શોધાયલી "નેચરોપથી" નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વરાળ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનેક જાતનાં નવીન યંત્રોની મદદવડે સાજા કરવામાં આવે છે. શહેર બહારનાં સ્વચ્છ હવા પાણીનો, રમણીય દેખાવનો, અને ડૉક્ટરની સતત જાતી દેખરેખનો દરદીને લાભ મળે છે, અને જરૂર હોય તેટલી વખત ઉપચારોમાં દરરોજ ફેરફાર કરવામાં આવે છે. વળી મોટા ખર્ચમાં ઉતરીને હાલમાં **દરદીઓને રહેવા, ખાવા, પીવા, સુવા વગેરેની સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથીજ પૂરી પાડવામાં આવે છે.** દરદીને કોઈ પણ તરેહની તકલીફ પડતી નથી. અને ગમે તેવો ધર્મચુસ્ત દરદી પોતાનો આચારવિચાર અત્રે સારી રીતે સાચવી શકે છે, તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે. ફક્ત જે દરદીઓ ખાટલામાંથી પોતાની મેળે ઉઠીને હરીફરી શકે નહિ તેવી નિર્બળ હાલતમાં હોય તેઓનેજ પોતાના ખાનગી માણસને સાથે લાવવાની જરૂર પડે છે. દરદીનાં રોગ અને સ્થિતિ પ્રમાણે રહેવા આવનાર દરદી (ઈન-ડોર-પેશન્ટ)ના બે વર્ગ રાખવામાં આવ્યા છે. **પહેલા વર્ગના** દરદીની એક માસની ફી એક સો રૂપૈયા, અને **બીજા વર્ગ**ની ફી સાઠ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે. આ ફી અગાઉથીજ લેવામાં આવે છે, અને જરૂર જણાતાં આ ફીમાં વધારો થવાનો પણ સંભવ રહે છે. નવા આવનાર દરદીઓને ડૉક્ટરને મળવાનો વખત સવારના ૭ થી ૧૧ અને રવિવાર સિવાય રોજ સાંજના ૪ થી ૭, વધુ વિગત માટે રૂબરૂ મળવું અગર પત્ર લખી પૂછાવવું.

ઠેકાણું:—રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીએ જવાની સડક પર દીવાસળીના કારખાના નજીકના બંગલાઓમાં, મુકામ-**અમદાવાદ.**

આ માસિક અમદાવાદ ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું

ધન્વન્તરિ.

DHANVANTARI.

he Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

Practical Exponent of Eastern & Western



MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

पुस्तक ७ मुं.] म १९१८. [अंक ५ मो.

आद्य सम्पादक —डॉक्टर मंजुलाल. एम सी पी एम , एम सी. एच. सी (कलकत्ता.)

प्रकाशक अने तंत्रीः—भोगीलाल त्रिकमलाल वकील. एफ. ए. वी यु.

विसनगर (उ. गुजरात)

Published by—Bhogilal T. Vakil. F A. V U.

Visnagar (N Gujarat) India

वार्षिक लवाजम पोस्टेज सहित रु २-०-०. छूटी एक नकल रु. ०-४-०.

" Truth crushed to earth will rise agan
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers '

' Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven "

વિષયાનુક્રમણિકા.

Our Health Platform.

1. Disease is an effort of nature to remove poisonous or morbid matter from the system, and to restore normal conditions.

2. Drugs taken into the stomach, and filthy animal matter injected into the blood interfere with these healing processes of nature, suppressing symptoms of disease, while never effecting a cure.

3. The germ theory is a superstition. Germs are not the cause but an effect of disease, just as maggots are not the cause of rotting meat. Many germs are not only harmless, but are beneficial and necessary. At any time you may find in the throats of many people who will never get those diseases, the germs of diphtheria, cholera, tuberculosis, and other so-called "infectious" diseases.

4. There is no such thing as "infection" or "contagion," as generally understood. Skin diseases or blood diseases may be passed from one person to another by direct contact, where there is an abrasion of the skin. Therefore, all quarantine is useless annoyance.

5. There are no superfluous organs. A great majority of surgical operations performed now-a-days are not only unnecessary, but dangerous and harmful, and should be forbidden by law.

6. There are rational means of aiding nature to purify the system and retore health. Among these are diet, fasting, active and passive exercise, hydrotherapy, the adjustment of the spine, (osteopathy, chiropractic, etc.), deep breathing of fresh air, sun and air baths, rest, sleep and mental suggestion.

7. Next to air, food is the most vital of all subjects relating to the care of the body. Food is the material of which the body is formed. You cannot make a good suit of clothes out of bad wool. As a man eateth so is he.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૭ મું.] મે ૧૯૧૪. [અંક ૫ મો.

Which is the Best Guide—Reason, Instinct, Intuition or Feeling?

(By Ramé Vidello.)

There is within every one of us that SOMETHING, call it what you will——soul, spirit, mind——The INDWELLER within the sphere of consciousness, which apprehends, knows, judges of the experiances (reflections) coming in through the medium of the external senses, whether they be good or bad.

This Indweller, or inmost conscious plane, is the real SUN CENTER of man, being in actual and perpetual connection with the great Sun Center of the universe. This is that "Soul spark" or *"spirit flame" from the immortal flame* of Divine Consciousness. Of this the mind of man becomes conscious through Feeling. Thus Feeling may be said to be the foundation of human consciousness.

The decisions of this Divine Indweller, are termed in one case reason, in another, instinct. The difference is that **Reason is judgement pronounced on recent experience, such as have happened in this life, while Instinct guides us in relation to things of which we consciously have no experience, and must, therefore, hark back to the experiences of previous lives.**

Instinct is a part of the conscious life of both man and the animals. In the case of animals, it appears to be about the only guide, whereas in man, who has the added power of intellection, it is frequently either brushed aside as fancy, or is made to subserve the reasoning faculty itself. On this account it becomes blurred and finally to quite a degree atrophied from disuse, like any faculty.

Man has all the instincts of the animals latent, and indeed much higher instincts, if he were free to follow them, and would follow them. But ignorance and selfish propensities have so long operated to deny man the right and privelege to live in accord with the dictates of this inner consciousness, or instinct, that in his present stage he really expresses only a part of his inherent potentiality.

Man is wont to destroy his own initiative, and demean his loftier ideals, by slavish adherence to conventional usages. He lives very little in accordance with his REAL instincts, but rather mostly in accord with some mode or established custom, and the fear of the criticism of men hangs over him as the sword of Damocles forever.

When a little animal is born into the world, it knows just what to do and how to act. In a short time it is independent, and seems to know as much of life on its particular plane as its parents or associates. But how different a little child. It comes into the world absolutely helpless, and so remains for a long time. To be sure it manifests certain instincts, as breathing, seeking nourishment, crying from pain etc, but without long and unwearied assistance it would never be able to develop and come into its maturity and strength.

Is this a normal condition——that the strongest, and most intellectual race should begin its earthly career as a weakling? Is it not possible that this weakness may be due to certain abnormal prenatal conditions, possibly to a lack of some essential nutrient element in the nurse of the embryo? Is it impossible to conceive of the phenomenon of a child so well nourished in its mother's womb that it would stand upon its feet in a few hours, and speak words in a few days?

It is unquestionably true that the mental recognition of the child's helplessness goes far towards stimulating the condition in the race. The infant is "marked" with the belief, and expresses just what was in the mother's mind. Then again, the condition is aggravated by the parent's fussy helpfulness, doing for the child continually what it ought to learn to do for itself, or otherwise compelling it to do things in a prescribed manner, as refusing to allow it to use its left hand like its right, until through disuse the left is always at a disadvantage.

This is a sample of most education——instead of assisting the mind to unfold naturally like a flower, it forces it to blossom in a certain fashion. The one guide given man by nature to lead him aright is blind folded, so that he stumbles into paths leading nowhere, or else straight away from true realization.

Thus forever do we wearily plod along life's path and never arrive at the goal of satisfaction, lying down at last by the wayside sick and sore to die——to sleep——to waken into another life, almost a duplicate of the one before, going over and over the weary round of existence, and all because we WILL NOT become free——will not confidently LOOK WITHIN to find out our true guide——will not place our hand in hers and trust.

Education, and particularly a false and absurd theology, has so perverted our ideals and vitiated our philosophies that today we as a race adhere to the most foolish and inconsistent beliefs and dogmas relative to the life here and that hereafter. All the wisdom that has been handed down to us from the seers

and adepts of older and wiser races is misunderstood or contemptuously set aside.

The doctrine of renunciation, or bo lily crucifixion and of long-faced piety, has been so ingrained into our thinking that we feel concious of a moral lapse whenever we venture to follow our instinctive desire for pleasure. While that other, most pernicious of all doctrines, the vicarious atonement for sin, operates to make us a race of hypocrites.

For what could more effectually instill selfishness into a human being than to teach him that though he commit the most grevious sin, though he break every moral law, yet if, at the last hour, he confess belief in a certain dogma, to wit, that a Good Man once suffered and died for him——he shall be "saved harmless" and taken straight to glory, all his previous evil deeds being effectually wiped out?

Of all things most contrary to nature and God, and the one thing which serves to bring sin, sickness, sorrow and death into the world, is this popular belief in the virtue of renunciation of natural desire, making one desire holy and another unholy. Deep seated in the heart is the desire for happiness and joy, and if a person be free from superstition and dogma, from creed and custom——free to follow his own inborn instinct, it will lead him straight to the desired realization, and he will attain the ideal. Instinct tells us what to do and what not to do. Intuition, its voice, speaks to us in no uncertain tones, to point out the path——a path strewn with roses, never with "cruel rocks on which to bruise our bleeding feet as we toil Zionward."

One says, "I am not conscious of this Voice of Intuition". Oh yes, but you are. You simply are not conscious of How it speaks to you in every day life. How then Does it speak? ——It speaks Through the feelings. You have "feelings", certainly, and you are able through feeling to discern pleasure from pain. You know when you "feel badly" and when you "feel well." Then certainly you Do Hear the Voice of Intuition.

Set this down then as one of the foundational principles—

All those things which cause pain, mental or physical, are wrong, they were never desired to be a part of our ideal experience, on the contrary, all things which cause pleasure, mental or physical, are normally right. They are the things I ought to experience! Therefore, in the proper exercise of pleasure shall I overcome pain and ultimately become master of my own life.

Death is but the climax of pain, and results primarily from a false idea implanted in human consciousness. The terror and shrinking that all instinctively feel at the thought of death, and the horror experienced when brought face to face with it, are in themselves proofs that death is an error in human belief and action——an error to be overcome by right thinking and acting.

In the instinctive fear of death, then, is to be found the first occult evidence that man is not normally designed to die; but to maintain life consciously at will. Another proof of this also lies in the observation how our life-functions are at the present time carried on. Our conscious life is a state wholly apart from the conscious activity which supports the life phenomena and maintains consciousness, yet how perfectly is that activity maintained! What a "fearful and wonderful" mechanism it is, once we look into it! It is a workshop of wonders, this body of ours.

And yet, this is what the old death's head monks taught men to despise. All that pertained to the natural body was considered "Corrupt" and "vile." Ignore the body and look to the salvation of the soul, say the preachers, but do they pretend to tell us What this soul is, Where it is, or How it persists? Do they suspect that the "soul" does not and cannot exist without a body——Some body? Or that, if it loses its present body, it immediately sets to work to build another? Do they know that if the Soul-Substance, which is a body within the body, be set free that it will slowly but surely transform the natural body of darkness into one of light, so that the "corruptible will put on incorruptibility"; even as their revered apostle, St. Paul, assures us?

મદીરાની મસ્તી.

ગોપાલજી હરીભાઈ દેસાઈ—મુંબઈ

ગઝલ-કવ્વાલી.

અરે શું હાલ હિન્દુના, બગડતા આજ મેં ભાળ્યા;
કપુત કંઈ છાકટા થઈને, ધર્મના પંથને ટાળ્યા.
વર્ણના શ્રેષ્ઠ છે ઝાઝા, વણીક ને બ્રહ્મના પૂત્રો;
મુકી મરજાદને માઝા, તજ્યાં સૌ શાસ્ત્રનાં સૂત્રો.
નીસા કે કેફની ચીજે, લગાડી મોહ માયાને,
મદીરા સ્વાદને ચાખ્યો, કરી છે ભ્રષ્ટ કાયાને;
મળી બે ચારની ટોળી, કુકર્મી કૃત્ય આચરતા,
કલાલોની દુકાનોમાં, ઉમંગે શીઘ્ર વિચરતા.
ગલાસો પ્રેમના ભરીને, પરસ્પર આગ્રહી થાતા,
તમે લ્યો ને તમે લ્યોરે, મુખેથી એમ ઉચરતા;
ફુવારા 'બીર' 'રમ' ના ત્યાં, ઉડી જન દીલને છાંટે,
લથડતા થાય નીસામાં, રક્ત થઈ આંખડી ફાટે.
નીકળતા બ્હાર પીઠાથી, બજારે માંહ્ય રખડે છે,
જતા જન કૈંકની સાથે, વિના વાંકેજ અકડે છે;
ગણે મન ભૂપતિ હું છું, ચડાવું પૃથ્વીને ચાકે,
કરે બળતો પડે નિચે, જમીનની ધુળને ફાકે.
નીસાનું ઘેન ઉતરતાં, ઉદરમાં લાહ્ય લાગે છે,
પરાયા ધર્મની હોટલ, વિષે ખાવાને ભાગે છે;
નહીં જે ધર્મને છાજે, હરામી ચીજ તે ખાતા,
વટલશું કે ઇજત જાશે, વિચારીને નથી જોતા.
હવે બંધુ હમારા રે,' થઇ હદ પાપની પૂરી,
દીલે ડર ઈશનો રાખો, નહીં તો છે ગતિ બૂરી;
સકળ સૃષ્ટી તણું તત્વ, સનાતન ધર્મ છે પ્યારો,
જુઓ ફરમાન કેવાં છે, મનુ ભગવાન રચનારો.
તજ્યાં એ ધર્મનાં સુત્રો, અધર્મી લાજ લોપે છે,
પ્રભુને ધર્મ છે વ્હાલો, અધર્મી કાજ કોપે છે;
હજી તે છે દયાળુ રે, તમોને સુખ આપે છે,
તમારાં કૃત્યને ભુલી, તમારી ભૂખ ભાગે છે.
નહીં તો બુંદ પાણીનું, પડે કયાં પૃથ્વીને વિષે,
જગતની પાયમાલીને, દુઃખો સંસારમાં -દીસે;

છતાં નીજ બાળકો જાણી, દયાથી માફી આપે છે,
તમારાં કૃત્યની રાહે, પ્રભુને ક્રોધ વ્યાપે છે.
ઘટે તે કાજ સૌ જનને, કરો સદ્દકર્મ તન મનથી,
દયા દીન ઉપરે રાખી, ધરો ને ધર્મ કાંઈ ધનથી;
ધર્મના પંથપર ચાલી, અધર્મી પંથને તોડો,
કહે ગોપાલજી સહુને, નઠારાં કૃત્યને છોડો.

વાયુચક્રશાસ્ત્ર.

(લેખક તંત્રી)

આ સકળ બ્રહ્માંડ કુદરતના કાયદાને તાબે છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો, પૃથ્વી, ઋતુઓ, દિવસ, રાત્રિ, શીતોષ્ણ, વર્ષા ઇત્યાદિ આ વિશ્વની તમામ વસ્તુઓ કુદરતના કાયદાને માન આપી ચાલે છે. સૂર્ય નિયમિત વખતે ઉગે છે અને આથમે છે. ચંદ્ર પણ તેજ પ્રમાણે વર્તે છે. આપણા અને પ્રાણીમાત્રના શરીરમાં હૃદય (હાર્ટ) ક્ષણવાર પણ અટક્યા સિવાય પોતાનું કામ કર્યા જાય છે. જ્યારે તે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરે છે ત્યારે જીવનનો અંત આવે છે, કુદરત એક માયાળુ માતા છે. તે પોતાના પુત્ર માફક નિરંતર આપણું રક્ષણ કરે છે. તેના કાયદાનો આપણે જ્યારે ભંગ કરીએ છીએ ત્યારે એ હિતસ્વી માતા આપણને ગુન્હાના પ્રમાણમાં રોગ રૂપી શિક્ષા કરે છે. ગુન્હાઓમાં પણ બે જાત છે એક અપરાધ અને બીજું ગેરવર્તન. અપરાધના ગુન્હાની શિક્ષા સાધારણ છે; અને તે માંડી વાળી શકાય તેવા છે. ગેરવર્તનના ગુન્હા ભયંકર છે અને તેની માંડવાળ પણ થઇ શકતી નથી. હદ ઉપરાંત કામ કરવાથી, કે ખાવાથી, ઝાડો પેસાબ રોકવાથી, તડકામાં ફરવાથી, રાત્રિએ જાગરણ ઇત્યાદિથી જે કુદરતના કાયદાનો ભંગ થાય છે તેનો સાધારણ અપરાધના ગુન્હામાં સમાસ થાય છે. અને તેની શીક્ષારૂપ આગંતુક જે રોગ થાય છે તે ટુંક મુદત રહી પછી મટી જાય છે. પરંતુ હદ ઉપરાંત વિષય સેવન, હસ્તમૈથુન, દારૂ, તાડી, માંસ, ચાહ, જેવા ખાનપાનના પદાર્થોના હદ બહાર ઉપયોગ કરનારનો ગેરવર્તનના ગુન્હામાં સમાસ થાય છે. કારણ તેવા મનુષ્યોના શરીરમાં હદ બહાર વિજાતીય દ્રવ્યો ભેગાં થાય છે, અને એવા ગુન્હાની કુદરત જે શિક્ષા કરે તે પણ ભારેજ હોય છે. પીનલકોડમાં ટેવાયલા ગુન્હેગાર અને ભયકંર ગુન્હા કરનારને જન્મ ટીપની કે મોતનીજ સજા ફરમાવેલી છે. તેજ પ્રમાણે કુદરતના કાયદાનો નીરતંર ભંગ કરનાર અસાધ્ય રોગી બની આખા જન્મ સુધી નિરંતર દુઃખ ભોગવ્યાં કરે છે, અને તે ભંગનું સ્વરૂપ ઘણુ ભયંકર હોય તો જીંદગીનો જલદી અંત આવે છે. કુદરતના કાયદાનો ભંગ થવાથી શરીરમાં અવ્યવસ્થા થઇ જાય છે, અને અવ્યવસ્થા થવાથી શરીરના અવયવો પોતપોતાનું કાર્ય નિયમસર કરી શકતા નથી; અને તેમ થવાથી રોગોત્પત્તિ થાય છે. રોગત્પત્તિ એ આપણા હિત માટેજ હોય છે. શરીરમાં એકઠા થએલા મૃત અણુઓ અથવા વિજાતીય દ્રવ્યોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા માટે કુદરત જે ઉપાયો કામે લગાડે છે તેનાં લક્ષણો અથવા

ચિન્હોને આપણે જુદા જુદા નામથી રોગરૂપે ઓળખીએ છીએ. નદિના બળવાન અને વેગમય પૂરના સામે તરીને જવું જેટલું જોખમકારક અને ભયંકર છે તેટલુંજ આવાં ભયસૂચક ચિન્હોને દબાવી દેવા માટે ઔષધો રૂપી વિષમય શસ્ત્રનો ઉપયોગ કરવો એ જોખમકારક અને ભયંકર છે. ઉત્તમ માર્ગ તો એજ છે કે જે રસ્તેથી કુદરત તેવા રોગમય બીજકોને કાઢી નાંખતી હોય તેમાં આપણાથી બને તે મદદ કરવી. જ્યાંસુધી આપણે કુદરતના હિતકર પ્રયત્નને રોગ રૂપી શત્રુ માનીશું અને તેને નાશ કરવાના ઉપાય શોધીશું ત્યાંસુધી દીર્ઘાયુષ્ય, આરોગ્ય, સુખ, અને બળવાનપણાની આશા રાખીશું તે ફોકટ છે. અત્યંત વરસાદને લીધે જેમ નબળાં બંધારણવાળાં ઘરોનો નાશ થાય છે, જેમ અત્યંત હિમ કે તાપ પડવાથી કોમળ અને નબળા છોડવાઓ સુકાઇ જાય છે, તેમ વાતાવરણમાં થતા કુદરતી ફેરફારોથી એકદમ રોગો ફાટી નીકળે છે, અને તેવા રોગોથી રોગમય અને નિર્બળ બાંધાવાળાં સંખ્યાબંધ મનુષ્યોનો નાશ થતો આપણે નજરે જોઇએ છીએ. અને તેવાં શરીરો ઉપર થતા રોગોના હુમલા સામે આપણાં અમૃતતુલ્ય ગણાતાં ઔષધો જરા પણ કામ કરી શકતાં નથી. આવા કુદરતમાં થતા ફેરફારો સામે ટકી રહેવા માટે નિરામય અને સુદ્રઢ અથવા બળવાન શરીરની આવશ્યકતા છે અને તેવું શરીર માત્ર કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાથીજ થાય છે. વાયુચક્રશાસ્ત્ર (Meteorology) વાંચવાથી ઇશ્વરી અગાધ શક્તિનું જ્ઞાન આપણને થાય છે તેમજ તે વિદ્યા જાણવાથી પલકે પલકે સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરની યાદગીરી થયા વિના રહેતી નથી. હવા ઉપર આખા વિશ્વનો આધાર છે; તો તે વિદ્યાના તત્વની માહિતી હોવી જોઇએ. એ સંબંધી હું ટુંકામાં વિવેચન કરીશ તોપણ તે એટલું તો મહત્વનું અને જાણવા જેવું હોવાથી થતા લંબાણ માટે વાંચકવર્ગ દરગુજર કરશે. હાલ ગ્રીષ્મ ઋતુનો સખ્ત તાપ પડે છે. કમી તાપ કયાં હોય છે, અતિ તાપ કયાં હોય છે, તે શા કારણથી પડે છે, અને પડવાથી શું થાય છે, વગેરે બાબતો એટલી બધી ગહન છે કે પ્રજા વર્ગમાંથી થોડાજ તે જાણે છે માટે એ સંબંધી લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે. દસ પંદર જુના વૈદ્યકિય ગ્રંથોમાંથી દવા ઉતારી લઈ અનુભવી પ્રયોગ કરી લખવા કરતાં આવું જ્ઞાન મેળવવું એ આપણી ફરજ છે.

૧ તમારે હવાનું વજન કરી જોવાની ઇચ્છા હશે તો હવા ભરેલા વાસણને એક વાર જોખા જુવો. પછી તે વાસણને હવા ખાલી કરવાના યંત્ર (બંબા) થી હવા ખાલી કરી જોખશો તો તેમાં ફરક પડશે. જે ફરક પડશે ને કમી થશે તેટલું હવાનું વજન હતું એમ સમજવું.

૨ જ્યારે હવાનું દબાણ ૨૯.૯૨ ઇન્ચ અને તેની ગરમીનું પ્રમાણ ૩૨ ફે૦ (ફેરન હીટ ડીગ્રી) હોય છે ત્યારે સો ઘન ઇંચ હવાનું વજન ૩૨.૫૮૬૮૪ ગ્રેન થાય છે. એક ઘનફુટ હવાનું વજન ૫૭૩.૫૩ ગ્રેન થાય છે. પાણી કરતાં હવા ૭૭૦ ગણી હલકી છે.

૩ હવામાં છુટાં છુટાં રજકણો હોવાથી તે દબાઇ શકે છે; અને તે કારણથી જમીનની સપાટી ઉપરની હવા ઘટ્ટ અને ભારે છે. ઉપરની સઘળી હવાના ભાર અને દબાણથી નીચેની હવાનાં રજકણો પાસે પાસે દબાય છે; તેથી હવા ઘટ્ટ અને ભારે થાય છે. પૃથ્વીની સપાટીથી આપણે જેમ જેમ ઉંચા જઇએ તેમ તેમ હવા હલકી થતી જાય છે, કારણ ઉત્તરોત્તર હવાનું દબાણ કમી થતું જાય છે, અને હવાનાં રજકણો છુટાં થતાં જાય છે; તેથી ઉપરની હવા પાતળી થતી જાય છે.

૪ આપણી હવા ઑક્સીજન અને નાઇટ્રોજનની બનેલી છે. સો ગ્રેન હવામાં ૨૩ ગ્રેન ઑક્સીજન હોય છે.

૫ આપણે આ પૃથ્વીની આસપાસના હવારૂપી એક મહાસાગરમાં રહીએ છીએ. એ હવા તેના સ્થિતિસ્થાપકપણાને લીધે આપણી જમીનની સપાટીથી ઘણી ઉંચાઇ સુધી પથરાઇ રહી છે. તે આપણી પૃથ્વી ઉપરની દરેક ચીજ ઉપર દબાણ કરે છે.

૬ ગેલિલીઓના શિષ્ય ટૉરિસેલીની શોધથી હવાનું દબાણ કેટલું છે તે સિદ્ધ થયું છે. એક કાચની ત્રણ ફીટ લાંબી અને એક ચોરસ ઇંચ ક્ષેત્રફળવાળી એક નળી લેવી, તેનો એક છેડો બંધ કરવો અને બીજે છેડેથી પારો ભરવો. જે છેડેથી પારો ભર્યો હોય તે છેડે આપણી આંગળી રાખવી, અને તે છેડાને પછી પારાથી ભરેલા વાસણમાં ઘાલી આંગળી કાઢી લેવાથી આપણને માલુમ પડશે કે નળીમાંનો પારો નળી ઉપર કરેલા માપના ૩૦ ઇંચના આંકડા ઉપર ટકી રહેશે; એટલે હવાનું ત્રીસ ઇંચ દબાણ સિદ્ધ થાય છે. પૃથ્વીની સપાટીથી નીચે જતાં એ દબાણ ઉત્તરોત્તર કમી થાય છે. પાસ્કલના અખતરાથી ફ્રાન્સમાં આવેલા આવર્ન નામના પહાડની ટેકરી જે દરીઆની સપાટીથી ૩૫૦૦ ફીટ ઉંચી હતી તે ઉપર એ યંત્રથી માપ કરતાં પારો ૨૭ ઇંચ ઉપર ટકી રહ્યો હતો, જેથી તેટલી ઉંચાઇએ ત્રણ ઇંચ દબાણ ઓછું થયું હતું. એટલે પારો જે વાસણમાં ભરેલો તેની સપાટી ઉપર વધારે દબાણ હોવાથી ઉપરની નળીમાં ત્રીસ ઇંચ ઉપર પારો રહ્યો, અને ઉપર ઓછું દબાણ હોવાથી નીચે ઉતર્યો. વળી એજ વાસણને કાચની બરણીમાં મૂકી હવા ખાલી કરવાના યંત્રના બંબાથી હવા ખાલી કરી નાંખતાં પારો તમામ વાસણમાં નળીમાંથી આવી જશે-ફરી જો એ યંત્રમાં સ્ક્રુ મારફતે હવા દાખલ કરશો તો ફરી પારો ત્રીસ ઇંચ ઉપર જશે.

૭ એક સાધારણ કદના માણસનો વિસ્તાર આશરે સોળ ચોરસ ફુટનો થાય છે. દર ચોરસ ઇન્ચ ઉપર હવાનું દબાણ પંદર પૌંડ હોય છે. માણસના શરીર ઉપર હવાનું દબાણ ૧૬ ટનનું હોય છે એટલે લગભગ ૮૫૬ મણનું હોય છે. દબાણ એકજ જગોએ નથી, શરીરના સઘળા ભાગ ઉપર હોવાથી એકમેકને ટેકો આપે છે.

૮ સૂર્ય પૃથ્વી ઉપર ગરમીનાં કિરણો ફેંકે છે, અને પૃથ્વી સૂર્ય ઉપર ગરમીનાં કિરણો ફેંકે છે. એ ક્રિયા હમેશ ચાલુ રહે છે; પરંતુ સૂર્ય પૃથ્વી ઉપર બાર ચૌદ કલાકથી વધારે વખત રહેતો નથી, ને સાંજ પડતાં અસ્ત પામી જાય છે; અને તેમાં પણ કિરણો જ્યારે તિરછાં હોય છે ત્યારે ગરમી બરાબર પડતી નથી, ઉત્તરોત્તર ત્રણ ચાર વાગતાં સુધી વધે છે; અને પછી કમી થવા માંડે છે. પૃથ્વીની કિરણો ફેંકવાની ક્રિયા રાત દિવસ ચાલુ રહે છે. વળી સૂર્યની ગરમી પાણી ઝાડ અને પૃથ્વી ત્રણ ઉપર વહેંચાતી પડે છે. કારણ જમીનમાં પૃથ્વીનાં રજકણો સાથે જોડાયલાં હોવાથી અને તેમાં હવાનો ભાગ થોડો હોવાથી સૂર્યની ગરમી અંદરના પડોમાં ઉતરતી જાય છે. તે થોડા પડો સુધી ઉતરે છે, અને રેતીવાળી જમીનમાં રજકણો છુટાં હોવાથી અને તેમાં હવા ભરાયલી હોવાથી સૂર્યની ગરમી અંદર વધારે ઉતરતી નથી, કારણ જમીન કરતાં રેતાળ મુલકમાં વધારે ગરમ હવા હોય છે. ઝાડ પાનવાળા મુલકની હવા વેરાન મુલક કરતાં ઠંડી હોય છે તેનું કારણ કે સૂર્યની ગરમી વેરાન મુલકમાં ફક્ત જમીનને ગરમ કરવાના એકજ કામમાં લાગે છે. પરંતુ ઝાડપાનવાળા મુલકમાં સૂર્યની ગરમીને બે કામ કરવાં પડે છે. એક તો પૃથ્વીને ગરમી આપવાનું અને

ખીજું ઝાડપાનને ગરમી આપવાનું તથા તેને ગરમી આપી તેમાંનો રસ હોય તેને વરાળ બનાવી ચુશી લેવાનું કામ હોય છે, તેથી સૂર્યની ગરમી ઝાડનો રસ ચુશી લઇ વરાળ થઇ ઉડી જાય છે, તેથી ઝાડો ઠંડા રહે છે, તેથી ઝાડપાનવાળા મુલકની હવા ઠંડી રહે છે. વળી ઝાડપાનોની ગરમી ઓછી રહેવાનું કારણ જમીનની માફક સપાટી ઉપર પડતી ગરમી ઝાડ કંઇ એકઠી કરી રાખી શકતું નથી કારણ ઝાડનાં પાંદડાં ઘણાં પાતળાં હોવાથી તેનો સંબંધ તેથી હવા સામે હોય છે; તેથી પોતાની ગરમી તેઓ હવાને આપી દે છે. એ ગરમ થયેલી હવા ઉપર જઇને આજુ બાજુ ફેલાઇ જાય છે.

૧૦ ઝાડોમાં સ્પેસીફિક હીટ વધારે હોય છે એટલે જમીન કરતાં ઝાડને તપવાને વાર વધારે લાગે છે, એટલે બપોર પછી પણ ચાર વાગતાં સુધી જમીન ગરમ થઇને પછી પોતામાંથી ગરમીનાં કિરણો ફેંકી ઠંડી થવા માંડે છે. ત્યારે ઝાડો તેની બરાબર ગરમ નહિ થવાથી હજુ વધારે ગરમીનાં કિરણો લેવાનુંજ ચાલુજ રાખે છે, જેથી ઝાડો વધારે ગરમ રાતના નવ વાગતાં સુધીમાં થતાં નથી; એટલે રાતે જમીન ગરમીનાં કિરણો ફેંકી ઠંડી થઇ જાય છે ત્યારે ઝાડોને સરખાવતાં હજુ વધારે ગરમ હોય છે, એટલે દિવસના જ્યારે જમીન ઘણી ગરમ થઈ જાય છે ત્યારે ઝાડો ઠંડાં હોય છે. અને રાતે જ્યારે જમીન ઠંડી થઈ જાય છે ત્યારે ઝાડોમાં જમીન કરતાં વધારે ગરમી હોય છે. એટલે ઝાડપાન આસપાસની જમીનને દિવસે ઠંડક અને રાત્રે ગરમી આપે છે. એ રીતે ઝાડપાનવાળા મુલકમાં દિવસે ગરમી અને રાતે વધારે ઠંડી લાગતી નથી.

૧૧ ઝાડપાનવાળી જમીન વધારે ભિનાશવાળી રહે છે. કારણ દિવસે સૂર્યનો તાપ અટકાવી રાખ્યાથી તેમાંની ભિનાશ વરાળ રૂપે ઉડી જતી નથી પણ થોડે અંશે ઉડે છે, વળી રાતે જમીનને કિરણો ફેંકી ઠંડી થતી પોતાની ગરમી ફેંકવા અટકાવે છે, તેથી ઝાડ પાનવાળા દેશની હવા સમધાત રહે છે.

૧૨ ઝાડપાનવાળા મુલકની હવા ભિનાશ વાળી રહે છે. ઝાડ પાનના અટકાવથી પવનનું જોર કમી થાય છે, અને હવા ફેરબદલ થતી નથી. અને એ કારણને લીધેજ થોડું ઘણું પાણી વરાળ રૂપે ઉપર ચડે છે, તે ત્યાંજ વરાળરૂપમાં જમાં થઇ રહે છે.

૧૩ પૃથ્વી કરતાં સમુદ્રના પાણીને ગરમ થતાં ચાર ગણો વખત લાગે છે, વળી સમુદ્રમાં પ્રવાહો ચાલે છે, તેથી ઉપરની ગરમી સમુદ્રમાં પૃથ્વી કરતાં ઉંડે વધારે જાય છે, તેથી સમુદ્રની સપાટી પૃથ્વી જેટલી ગરમ થતી નથી. વળી પાણી ઉપર સૂર્યનાં કિરણોની ગરમી પડવાથી તેને બે કામ કરવાં પડે છે. એક પાણીની વરાળ બનાવી ઉપર પાણી ચુસી લેવાનું અને બીજું પાણી ગરમ કરવાનું. પાણીની વરાળ બની ઉપર જવાથી પાણીની ગરમી ઓછી થાય છે, જેથી પાણી જમીન માફક ઉનું ન થઇ જતાં ઠંડુ રહે છે.

૧૪ દરિયાના પાણીને ગરમ થતાં જેમ વધારે વાર લાગે છે, તેમ ઠંડુ થતાં પણ વધારે વખત લાગે છે. એટલે બપોરે, અને પછી જ્યારે દરિયા કિનારાના મુલકમાં જ્યારે જમીન તપી ગએલી હોય છે તે વખતે, દરિયાને મળતી મોટી નદીઓનું પાણી ઠંડુ હોવાથી ઠંડી હવા આવે છે, અને રાત્રે જ્યારે દરિયો ને જમીન ગરમીનાં કિરણો ફેંકી ઠંડાં થાય છે તેમાં દરિયાને વાર લાગે છે. તેથી વધારે ઠંડી હવા રાત્રે ન થવાથી સમધાત રહે છે.

૧૫ હવા જ્યાં સુકી ને ભિનાશ વગરની હોય છે ત્યાં જમીન ગરમીનાં કિરણો ફેંકી વધારે ઠંડી થઇ જાય છે, એટલે વધારે ઠંડી રાત્રે માલુમ પડે છે. પણ જ્યાં હવામાં ભિનાશ વધારે હોય ત્યાં જમીન કિરણો ફેંકી વધારે ઠંડી થતી નથી. કારણ વરાળના પાણીથી અટકાવ થાય છે, તેથી તેવાં સ્થળની હવા સમધાત રહે છે.

૧૬ જ્યાં વૃક્ષાદિ હોતાં નથી ત્યાંની હવા સુકી હોય છે, કારણ સૂર્યની ગરમીનાં કિરણો જમીન ઉપર પડવાથી બાશીકરણની ક્રિયા ઘણા જોસથી ચાલે છે. અને તેથી જમીનમાંથી ગરમીનાં કિરણો સૂર્ય તરફ વધારે ફેંકવામાં આવે છે, જેથી હવાનો ભાગ વધારે ખાલી થાય છે, તે કારણથી તેવા પ્રદેશમાં ચારે બાજુથી પવનનું દબાણ વધારે થઇ પવન જોસબંધ ફૂંકે છે.

૧૭ દિવસમાં સૂર્ય તપવાથી આપણી પૃથ્વી ઉપર બાશીકરણ ઘણું જોસબંધ ચાલે છે, અને ઉપર કહી ગયા તેમ હવામાં પાણીનાં રજકણો હોય છે; તે સાથે બાશીકરણની વરાળ ઉંચે ચઢે છે, અને હલકી થતી જાય છે. છેવટે તેની ગરમી ઓછી થવાથી અને ઠંડી હવાના સંબંધમાં આવવાથી તે ઠરી જાય છે, અને તેની વરાળ બંધાવા માંડે છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ નિચેની હવા ભારે અને ઘટ્ટ છે ને ઉપરની હવાનાં રજકણો જુદાં અને હવા હલકી હોવાથી વાદળો ઉપર તર્યા કરે છે.

૧૮ સૂર્ય મધ્યરેશા ઉપર આવી તપવા માંડવાથી સૂર્ય ઘણા જોરથી ગરમીનાં કિરણો પૃથ્વી ઉપર ફેંકે છે. તેથી બાશીકરણની ક્રિયા પૂરજોસમાં ચાલે છે, જેથી પૃથ્વી પૂરજોશથી કિરણો ફેંકી ઠંડી થાય છે, અને તેથી ઉપરની હવા પણ ઠંડી થાય છે. અને ગરમીનાં કિરણો ઉપર વધારે જોસમાં ગયાથી હવા ઠંડી થઇ જે વાદળો બંધાયાં હોય તે ગરમ હવાથી પીગળી નીચે ઉતરે છે.

૧૯ વરસાદનું વાદળું—એ વાદળું પહેલું ક્યુમુલો સ્ટ્રેટસથી શરૂ થાય છે, તે પોતાના કદમાં વધતું જાય છે, અને આખા આકાશને ઢાંકે છે, અને કાળા રંગનું બને છે. થોડા વખતમાં એ કાળો રંગ જરા કાબરચિતરો બને છે ત્યારે તેનું વરસાદનું વાદળું બની વરસાદ પડવા માંડે છે.

૨૦ ભૂમધ્ય રેષાની આજુ બાજુ પાંચ ડીગ્રીના એટલે ૩૫૦ માઇલની પહોળાઇના એક લતા ઉપર ધોધ બંધ વરસાદ પડે છે. એ લતો સૂર્ય જેમ ભૂમધ્ય રેશાથી ઉત્તરે યા દક્ષિણે જાય છે તેમ વર્ષના જૂદા જૂદા વખતે ફેરફાર થાય છે. અહિં સવારના સૂર્ય ઉગે છે ત્યારે આકાશ તદન ખુલ્લું હોય છે, પણ બપોર પડતાં સઘળું વાદળાંથી ઘેરાઇ જાય છે, અને વાદળામાંથી ધોધબંધ વરસાદ દરરોજ દિવસે પડે છે; સાંજ પડતાં આ-કાશ પાછું ખુલ્લું થઇ જાય છે; અને રાત્રિ તદન ખુલ્લી અને શાન્ત ગુજરે છે. એમ દર-રોજ આખુ વર્ષ થયાં કરે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે જે એ ભાગો ઉપર સૂર્યની ચાલ હમેશાં માથે હોવાથી અહિંની હવા દિવસે ઘણી તપી જાય છે, અને બાશીકરણ ઘણું જોસમાં ચાલ્યાથી પોતામાં વરાળ રૂપી પાણીનો મોટો ભાગ સમાવે છે. અને તપી ગએલી ગરમ હવા હલકી થઇ વરાળ સાથે ઉપર ચઢવા માંડે છે. વળી એ લતા ઉપર ધ્રુવો તરફથી જે પવનના પ્રવાહો ફુંકે છે, તે પ્રવાહો સાથ આવેલી પાણીની વરાળ પણ ઉપર ચઢવા માંડે છે. વરાળના એ મોટા જથા સાથે ઉપર ચઢતાં ત્યાંની હવા જલદીથી તર થાય

છે, અને થોડી ઉંચાઇએ વાદળાં બંધાય છે, અને તેઓમાંથી ધોધ બંધ પાણી તુટી પડે છે. કોઈ વખત એ વરસાદ એટલો બધો હોય છે કે વ્હાણવટીયોના કહેવા પ્રમાણે ખારા પાણીના દરિયાઓ ઉપરથી મીઠું પાણી ભરી લીધામાં આવ્યું છે.

૨૧ હિંદુસ્થાનમાં ઑકટોબરથી માર્ચ સુધી પવનો ઇશાનકોણ ફુંકે છે. તેમજ એપ્રીલથી ઓકટોબર સુધી નૈરૂત્ય કોણ તરફથી ફુંકે છે.

૨૨ અરબસ્તાનના રેતાળ મુલકમાં એક સાઇમુન જાતનો ગરમ પવન ફુંકે છે. તે વખતે મુસાફરો મોઢું ઢાંકી ઉંધા પડી જાય છે તોજ બચે છે, નહિ તો ગુંગળાઇને મરી જાય છે.

૨૩ ઇરાનમાં એકીમીનિસ વંશના પાદશાહનું આખું લશ્કર લિબીયાના રણમાં રેતીના વંટોળીયામાં આવી રેતીથી દબાઇ ગયું હતું.

૨૪ જમીન ઉપર વંટોળીયા થઇ ચક્કર ફરી જેમ રેતી ઉંચે ચઢે છે તેમ પાણીમાં વંટોળીયા થાંભલા માફક ઉત્પન્ન થઇ પાણી ચક્કરમાં આવી ઉંચે ચઢે છે. હિંદુસ્થાનમાં બ્રહ્મપૂત્રા નદી ઉપર એવો વંટોળીયો સન ૧૮૭૫ ના માર્ચ માસની તા. ૨૬ મીએ થયો હતો તેનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. એ દિવસે ગરમી ઘણી હતી, પવન બીલકુલ નહોતો, સૂર્ય અસ્ત પામ્યા પછી આશરે એક કલાકે મોટા ઘોંઘાટ સાથે એક વંટોળીયો શરૂ થયો, અને તેની સાથે આશરે દસ ફૂટ પાણી ઉછળ્યું. નદીના પૂર્વ કિનારા સાથે તે વંટોળીયો જઇ અથડાયો ત્યાં માલ સાથે પડેલા ૧૮ મછવાઓમાંથી થોડાને તુરતજ ઉંધા વાળ્યા, થોડાકોને ભાગી નાંખ્યા અને થોડાકોને કીનારે ઘસડી નાંખ્યા. એક મોટો મછવો તો ખુદ એ વંટોળીયામાં હવામાં ઉંચકાઇ ગયો. અહિં નદીનો કિનારો જે પાણીની સપાટીથી પંદર ફુટ ઉંચે હતો તેટલી ઉંચાઇએ ઉછાળીને તે મછવો પાસે કિનારાથી નેવું ફુટ દુર આવેલા એક ખેતરમાં જઇ પડયો. અહિં પાણીમાંથી નીકળી અર્ધા માઇલ સુધી ચાલતાં તેની કાંઇ અસર માલુમ પડી નહિ, પણ ત્યાંથી અર્ધા માઇલ પર એક ઉલાડા ગામમાં બસેં પચાસ વારની પહોળાઇ સુધીના વિસ્તારમાં સઘળું નાશ થઇ ગયું. એ લતામાં આવેલું એક ઘર નાશ થઇ ગયું. વચમાં નડેલાં કેળનાં અને આંબાનાં ઝાડ સઘળાં નાશ પામી ગયાં. એ વંટોળીયો બે માઇલ સુધી આગળ વધ્યો હતો અને તેની પહોળાઇ ૨૫૦ વાર હતી. એ વંટોળીયો શરૂ થતા આગમચ હવા ગરમ અને ખુલ્લી હતી, અને પસાર થયા પછી ધોધબંધ વરસાદ પડયો હતો. એ વંટોળીયાની સાથે વિજળીના ઘણા ચમકારા દેખાવા લાગ્યા હતા અને તોપના અવાજ માફક એક અવાજ એ વિજળીના ચમકારા સાથે થયો હતો. આવો વંટોળીયો થવા આગમચ મુસાફરીનાં વહાણો ઉપર માછલાંનો વરસાદ પડે છે, એ ઉપરથી વંટોળીયાનું જોર માલુમ પડે છે.

૨૫ સને ૧૭૫૨ ના જુન માસમાં ફિલેડેલ્ફીયામાં જાણીતા પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ફ્રેંકલીને આકાશની વિજળી નીચે ઉતારવા માટે એક અખતરો કર્યો હતો; તે એવી રીતે કે એક પવન અને વાદળના તોફાન વખતે એક પતંગ લઇને તેને એક છેડે ધાતુનો ટુકડો પતરાનો બાંધ્યો તે પતંગને શણની દોરીથી બાંધી વાદળ તરફ ઉરાડી દોરીના છેડે એક કુંચી બાંધી હતી (હાથમાં ઝાલવાને છેડે) અને તે સળીઆમાંથી વિજળીક સંબંધ જતો ન રહે માટે તેને રેશમની દોરી વિંટી હતી. પેલા પતંગ ઉપરથી જેવું વાદળું પસાર થયું કે વિજળીક અસર તે કુંચીને જણાવા લાગી પણ તે જોઇએ તેવી સંતોષકારક અસર ન હોવાથી

તે નિરાશ થયો પણ એટલામાં વરસાદ થયો અને શણની દોરી પલળી ગયાથી વિજળીક અસરના ચમકારા કુંચીને જણાવા લાગ્યા જેથી તેને અત્યંત હર્ષ થયો ને પ્રેમાશ્રુ આવ્યાં તે રોકી શકયો નહિ. સન ૧૭૫૩ ના જુન માસમાં એજ અખતરો ફ્રાન્સમાં એક રોમસ નામના વિદ્વાને કર્યો હતો તેમાં તેણે શણની દોરીને બદલે ૫૫૦ ફુટ લાંબો એક ઘણોજ ઝીણો તાર વાપર્યો હતો. એથી તેને ઘણા મોટા ચમકારા નવથી દસ ફુટ લાંબા અને આશરે એક ઇન્ચ જાડા મળવા લાગ્યા. અને તેની સાથે મહોટા અવાજ થવા લાગ્યો. એક કલાકમાં એવા વીસ ચમકારા તેણે મેળવ્યા. એ કાચના હાથાવાળા વિજળી પ્રસારક હથીયાર વડે એ ચમકારાઓ સાથે તે રમત કરતો હતો. એક વખત તેના શરીરમાંથી વિજળી પ્રસાર થવાથી તેને જબરો આચકો લાગ્યો હતો. સન ૧૮૫૩ માં સેન્ટ પિટર્સબર્ગમાં તા. ૨૬ મી જુલાઇએ પ્રોફેસર રિચમન નામનો એક વિદ્વાન પોતાના મિત્રને પતંગ મારફત એકઠી કરેલી વિજળીને માપનારા યંત્રની સમજ આપતો હતો તેવામાં વિજળીનો એક ચમકારો તેના શરીરમાંથી પસાર થવાથી તુરત મરણ પામ્યો હતો.

અનુભવી દવાઓ.

મુંબઇમાં નાગદેવી ક્રૉસ લેનમાં આવેલા શેઠ મુળજી દામોદરદાસના મકાનમાં તા. ૨૫-૧-૧૪ ના રોજ વૈદ્યસભા મળી હતી. પ્રમુખ સ્થાને રા. રા. ત્ર્યંબકલાલ ત્રિભુવનદાસ બિરાજ્યા હતા. જામનગરવાળા પ્રખ્યાત પ્રોફેસર હીરજી માધવજી વૈદરાજ તરફથી. રા. રા. અમૃતલાલ જે૦ ચાંદલીયા વૈદ્યભૂષણ એમણે "વનસ્પતિના અદ્ભૂત ચમત્કારો" સંબંધે ભાષણ વાંચી બતાવ્યું હતું. તેમાં જે ઉપયોગી વનસ્પતિઓ બતાવેલી તે નીચે પ્રમાણેઃ-

પારદ શુદ્ધ કરવાની વનસ્પતિ (૧) હડ સાંકળ, (૨) રતનજ્યોત, (૩) બીલી, (૪) બ્રહ્મદંડી, (૫) વજ્રદંતી, (૬) વરજવલ્લી, (૭) લક્ષ્મણા, (૮) લાજાળુ, (૯) અંકુશ, (૧૦) મયૂરશિખા, (૧૧) ભિલામું, (૧૨) સત્યભરણી, (૧૩) ચિત્રક, (૧૪) કાળી દેવદાર, (૧૫) અશ્વગંધ, (૧૬) કુંવાર, (૧૭) કૃષ્ણ શખાવળી વગેરે વનસ્પતિના સંસ્કારથી પારદની શુદ્ધિ થાય છે. આવી રીતે સોળ સંસ્કાર કરીને તેની સપ્ત કંચુકી દૂર કરવી તે પછી નારણ, મારણ, અને જારણ કરવું. માત્રાઓ, રસ સિન્દૂર, ચંદ્રોદય, પ્યાલા, ગોળીયો, વગરે કાર્યમાં આવો પારો ઉપયોગી કહેવાય છે.

રતનજ્યોત આ વનસ્પતિનું ઝાડ એકથી દોઢ માથોડું ઉંચું થાય છે. તેનાં પાન એરંડાનાં પાનને મળતાં થાય છે. તે ઝાડ બટકણું થાય છે. આ વનસ્પતિ ગુજરાત, કોકણ વગેરે સ્થળે જથાબંધ થાય છે. રતનજ્યોતનું દુધ જો દાંત ઉપર લગાડવામાં આવે તો દાંતની ફાડ, આગર, વગેરે મુખના રોગો તદન સારા થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉંચામાં ઉંચા ફ્રેન્ચ મંજનોને પણ હવા ખાવા મોકલી આપે એવી અદભૂત બુટી આ છે; કારણ કે તેનું દુધ જો દાંત ઉપર ઘસવામાં આવે છે તો દાંત ઉપરની ચીકાશ, કચરો, લીલ વગેરે તાબડતોબ નીકળી જાય છે, અને દાંત સફેદ દુધ જેવા થાય છે. આ બુટી રાજા મહારાજાઓ પણ તેવા કામમાં ઉપયોગમાં લે છે એ મેં નજરે જોયું છે. આપણાં પ્રખ્યાત મર્હુમ મહારાણી જમનાબાઇ ગાયકવાડ વડોદરાવાળાં આ દૂધનો ઉપયોગ દાંતના દરે

પ્રકારના રોગો માટે કરતાં હતાં. રતનજોતની વનસ્પતિની બુટ્ટીનો અજમાવી જોએલો પ્રયોગ આપના સમક્ષ મુકું છું.

રતનજોત કોલેરા ઉપર. રતનજોતનું મૂળ તોલો ૧ છાશમાં ઘસીને તેમાં અરધો વાલ શુદ્ધ સાબરશિંગાની ભસ્મ મેળવીને કોલેરાના મરણોન્મુખ થએલા દરદીને આપવામાં આવે તો તેના પેટમાં એ દવા જતાંજ સૂર્યનો પ્રકાશ થયો માની લે છે. તે દરદી મરશે નહિ, અને જે કોઇ એવા દુઃખના દરીયામાં ડુબેલા દરદીને આ દવા આપશે તેને હજારો આશીર્વાદ મળશે. પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે દરદીને તરસ લાગતી હોય તો સવા શેર આમળાં અને દશેર ખડીસાકરનું પાણી કરી રાખીને તેમાંથી થોડું થોડું પાણી પીવાને આપવાથી તૃષા બંધ થઇને રોગી જરૂર બચી જશે. જો દરદી એકદમ ઠંડો પડી ગયો હોય અને બચવાની કોઇ રીતે આશાજ મનાતી ન હોય તો છેવટે દરદીને ગૌમૂત્ર તોલો ૧ એક કે બે વખત ચાર ચાર કલાકને આંતરે પાવું જેથી કોલેરાના જંતુઓ કે જે એસીડોથી પણ મરવા મુશ્કેલ હશે તેવા જંતુઓ આપણા ઋષિ મુનિઓએ અમૃતરૂપ માનેલાં ગૌમૂત્રથી તેવા જંતુઓનો નાશ થાય છે.

તમાલપત્ર. જેને હિંદમાં તેજપાત કહે છે, આ પાનને કોઇકજ દુર્ભાગી જીવ નહિ ઓળખતો હોય કારણ કે હમેશાં આપણા ખોરાકમાં વાપરવામાં આવતા મશાલાની સામગ્રી માંહિની તે એક વસ્તુ અતિ સુગંધવાળી છે. આ પાન પિત્ત, શોથ, શ્રમ વગેરેનો નાશ કરે છે; તે વાત આપણી જાણમાં હોવાથી અત્રે તે સંબંધી કંઈ પણ ન બોલતાં ખાસ એક અનુભવી ઉપયોગ જણાવું છું. તમાલપત્ર પેટના જંતુઓ માટે તોલો ૧ લઇ અધકચરાં ખાંડીને તેમાં બે રતલ પાણી નાંખીને ઉકાળવું, જ્યારે પા રતલ પાણી રહે ત્યારે ઉતારીને ગાળી લઇને ઠંડુ થયા બાદ ૦૫ તોલો શેકેલો સંચળ નાંખીને તેમાંથી અરધો કાઢો સવારે અને અરધો કાઢો સાંજે એ પ્રમાણે સાત દિવસ પાવામાં આવે તો પેટમાં થતા ઝીણા સફેદ જંતુઓ કે જે જંતુઓ બીજી કોઇ પણ દવાઓથી નિકળીને દૂર થતા નથી તે તદન હમેશાંને માટે દૂર થાય છે. આ દવા બહુજ અકસીર છે. પેટના રોગો પણ ઘણે દરજ્જે આ દવાથી દૂર થએલા મેં જોયા છે.

કોથમરી-(કોથમી) આ પાલો કોઇકજ દુર્ભાગી જીવથી અજાણ્યો હશે. આ બુટ્ટી અદ્ભુત છે. તે ખાવાના મશાલા અને ચટણીના ઉપયોગમાં આવે છે. પણ તેનો અલૌકિક ગુણ કોઇકનાજ ધ્યાનમાં હોય છે. આ વનસ્પતિ ખરેખર ભાજી નથી પણ દરેક રોગો ઉપર બહુજ અકસીરતાથી મેં જાતે ઘણાજ દુર્ઘટ દર્દો ઉપર અજમાવી સમ્પૂર્ણ ફતેહ મેળવી છે. આંખ દુઃખતી હોય તો તોલા ૨ કોથમીનો રસ કાઢીને તેમાં એક ચણાની દાળ જેટલું મીઠું નાખીને તેનાં આંખ ઉપર પોતાં બાંધવામાં આવે છે તો આંખના બહુજ વિકટ રોગો સારા થાય છે. લોહીનું ચઢવું, આંખમાં બળતરા, ગરમી વિકારથી આંખોનું ઉઠવું, ચિપડાં વળવાં, ગળવું, આંખમાં થતો ખટકો, વગેરે થોડા વખતથી થએલા રોગોને આ દવા સમ્પૂર્ણ ફાયદો આપે છે.

આંખના રોગો ઉપર ગાઉજબાન અથવા ગળજીભી. આ બુટ્ટી સર્વત્ર થાય છે. ભોંય ઉપર પથરાયલી હોય છે. તેનું શાક પણ કરવામાં આવે છે. એના બે પ્રકાર છે. એક ધોળા દુધ વાળી, અને બીજી પીળા દુધ વાળી થાય છે. તેના પાનની વચ્ચે એક નાનો બારિક

ડોડો થાય છે. તે નદી, તળાવ, ખેતર, કુવાના કિનારે, ડુંગરોની ધાર વગેરેમાં બહુજ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. આ વનસ્પતિ જેનાં પીળાં ફળ થાય છે તેનો રસ તોલો ૧ અને લાલ ફટકડી ગ્રેન ૨ જેટલી તેના રસ સાથે મેળવીને જે આંખના ગરમીના વિકારં ઉપર કોથમીના વિષયમાં કહેવામાં આવ્યું છે તે મુજબ, અથવા તેના રસનાં આંખોમાં ટીપાં નાંખવાથી આંખના ઉપર કહેલા રોગો તુરતજ સારા થાય છે. તેનો ઉપયોગ હું છેલ્લાં ૩૦ વરસ થયાં ફતેહમંદી સાથે કરૂં છું. એજ પ્રમાણે આંબલીના પાન પણ નીચેની રીતે આંખના રોગો ઉપર બહુજ ફાયદો આપે છે.

આંબલી—આંબલીના પાનનો રસ તોલા ૨, રસવંતી વાલ ૪, સુકું કોપરૂં તોલો ૦ાા, અફીણ ૩ ચણોઠી ભાર અને સવા તોલો ૦ાા આ સર્વ ચીજોને એકત્ર કરીને તાંબાના વાસણમાં ગરમ કરીને પોટીસ તરિકે કપડાના ટુકડાની વચ્ચે રાખીને આંખ ઉપર બાંધવામાં આવે તો પણ ઉપરના પ્રયોગમાં લખ્યા પ્રમાણે વિકટ રોગો સારા થઇ શકે છે. આ ઉપરાન્ત દરદ વધારે ઝીકડી હોય અને કાબુમાં નહિ આવતું હોય તો ઉંબરાનાં ડોડવાં અને નેત્રવાળો પાણી સાથે બરાબર વાટીને નેત્રરોગ વાળા દરદીના વાળ ઉપર લગાડવામાં આવે તો તેનાથી આંખનો રોગ દૂર થાય છે.

ઉંબરાનું દુધ તોલો ૧ સવારમાં ચાટવાથી નસોનો દુખાવો અને મૂઢ મારથી થતો શરીરનો દુખાવો ૧૪ દિવસમાં દૂર થાય છે. તેનાથીજ પેટની ટાઢી ગાંઠ પણ એજ રીતે સારી થાય છે.

ઉંબરાની છાલ—આ છાલ સોમલનું ઝેર ઉતારનાર અદ્ભુત બુટ્ટી છે. તેનો ઉપયોગ આપને ઉદાહરણ સાથેજ જણાવીશ; જેથી વિષય લંબાવવાની ધારતી રહેશે નહિ. હું જયપુરમાં એક પ્રતિષ્ઠિત વૈદરાજ પાસે એક સોમલના પ્રયોગ માટે રોકાયલો હતો. આ સોમલના દશ તોલાના એકજ કટકાને એક પ્રયોગ માટે એક જાતની દવા લગાડીને અગાશીમાં સુકાવા મુક્યો તેવામાં એક મોટો કાળા મોંઢાનો વાંદરો આ કટકો ચાવી ગયો. અમોએ તેની પાસેથી તે કટકો પડાવવાને ઘણોજ પ્રયત્ન કર્યો પણ તે વ્યર્થ ગયો. છેવટે વાંદરાએ તે કટકો ખાઇને પુરો કર્યો. વાંદરા ઉપર આની અસર જોવા માટે અમોએ તેને ત્યાંથી નહિ ખસે તેવા ઇલાજો કર્યા, તેટલામાં તો તેને ચક્કર આવવા લાગ્યાં હોય તેવી લથડીયાં ખાતી સ્થિતિમાં તે આમતેમ થવા લાગ્યો; અને પાસેનાં ચાર આઠ ઝાડો કુદિને પાસેના ઉંબરાના ઝાડ ઉપર ગયો. ગયા બરોબર તે વાંદરાએ ઉંબરાની છાલ ચાવવાની શરૂ કરી. આ પ્રમાણે ઘણીવાર સુધી તે ચાવતો સાંજ બેઠી રહ્યો. થોડા સમયમાં અમારી તાજુબી વચ્ચે વાંદરો હોંશમાં આવી ગયો; અને કંઇ અસર ન હોય એવી સ્થિતિમાં આવી ગયો. અને તંદુરસ્ત હાલતમાં બીજા દિવસે અગાઉની માફક જોયો. તે ઉપરથી મેં અને વૈદરાજે ઉંબરાની છાલના ગુણની નોંધ અમારી નોંધપોથીમાં કરી. ત્યારબાદ સોમલનું ઝેર ઉતારવા માટે છાલના ભૂકાને વટાવીને તેનું પાણી ઝેરથી પિડાતા દરદીને મેં પાયું છે; અને તેનું પરિણામ ઘણાઓ ઉપર સારૂ અનુભવ્યું છે. સબજાનો રસ તોલા ૧૦ પાવાથી પણ ઝેર ઉતરી જાય છે. તેજ પ્રમાણે દુધથી ભરેલા વાસણમાં સોમલનું ઝેર ખાનાર માણસને ડુબાવવામાં આવે છે તો સારૂ પરિણામ આવે છે.

ઉત્કંટો—આ વનસ્પતિનો ઉપયોગ ઘણી રીતે થઇ શકે છે. ઉત્કંટાના પંચાંગનો ૧૦ તોલા ભૂકો પાંચ શેર પાણીમાં ઉકાળી અર્ધોશેર પાણી રાખવું તેમાં જુનો ગોળ તોલા ૫

મેળવીને પીવાથી પેટના દરેક પ્રકારનાં દરદો મટે છે. આ કાઢાથી ફક્ત બે દસ્ત આવશે. જેનાથી પેટની અંદરની ચિકાશ વગેરે પણ નીકળી જાય છે. અને શરીર નીરોગી થાય છે. ચોપડા ગાંઠ અને મુઝારાની ગાંઠનો આ સિદ્ધ ઉપાય છે.

ધીતેલાં (જીતેલાં) આ વનસ્પતિના વેલા તળાવમાં થાય છે. અથવા ખાબોચીઆમાં ભરાયલા પાણીમાં પણ થાય છે. તેનાં પાન ગોળ અને જાડાં થાય છે. તેને ડોડુવાં થાય છે. આ ડોડુવાંનો આકાર લગભગ સોપારીના ત્રાડા જેવડો હોય છે. તેના અંદર બાજરીના દાણા જેવડાં બીજ થાય છે; તેને બાળકો ખાય છે. આ બીજ તોલો ૧ દશ તોલા પાણી માં સાણુચોખાની કાંજી માફક ઉકાળવાં. કાંજી જેવું થયેથી તેમાં જુનો ગોળ ૩-૪ તોલા મેળવીને ઉદરરોગવાળાને એક વખત પાવામાં આવે તો જરૂર ઘણોજ ફાયદો કરે છે. અને થોડા દિવસના ઉપયોગથી તો રોગ હમેશાને માટે નાબુદ થાય છે. આ દવા રેચક છે.

શીતળાની ગરમી—આ રોગથી હજારો બાળકોનો નાશ થાય છે. શીતળા વગેરે બહુજ જોરમાં હોવાથી શરીરમાં ગરમી ઘણીજ હોવાની સાબીતી મળે છે. અને તેમાં થતા ઝાડામાં લોહી પણ પડે છે. એ વ્યાધિ ઉપર કમળના મૂળને પાણી સાથે વાટીને સાકર મેળવીને થોડું થોડું પાવામાં આવે તો લોહીના ઝાડા અને શીતળાની ગરમી શાન્ત થાય છે. આ દવાથી હજારો બાળકો મરણોન્મુખ થએલાં બચ્યાં છે.

ભોંય આંબલી તથા **હજારદાની**—આ ભોંય આંબલીનાં પાન તોલો ૧ અથવા હજારદાની મીઠા દહીં સાથે સાકર મેળવીને પીવામાં આવે તો આમવાયુ અને બીજા ઝાડા મટે છે. હજારદાનીના છોડવાની ડાળીને બાજરીના જેવા દાણા થાય છે. તે છોડ-માંથી દુધ પણ નિકળે છે.

એક અદ્દભુત ચમત્કારિક **મયુરશિખા**—આ વનસ્પતિ ઉપર કાળીજીરીના જેવાં બીજ થાય છે. તેમાંથી ધોળો પદાર્થ નિકળે છે. તે પદાર્થને દુધ સાથે ઉકાળીને પીવાથી બે માસ સુધી ભૂખ લાગતી નથી. આ વનસ્પતિનો ઉપર પ્રમાણેનો ઉપયોગ થતો ઘણા સાધુઓમાં મેં જાતે જોયો છે; અને સાંભળ્યો પણ છે.

પબડી—જેને ગુજરાતીમાં આપણે કમળકાકડી કહીએ છીએ તે પ્રમેહની આગ ઉપર અકસીર છે. પરમાનું દરદ બહુ ભયંકર છે. આગ સાથે રસી ઇન્દ્રિ રસ્તે વહે છે. આ દરદમાં અગન બહુજ સખ્ત રીતે થતાં દરદી ઘણીજ હેરાનગતિને પામે છે. આવી અગન મટાડવાને ડૉક્ટરો હકીમો ને વૈદ્યો પાસે ઘણા ઉપાયો મોજૂદ છે. પરંતુ જંગલી અને સાદી એકાદ ચીજ કેવું અમૂલ્ય કાર્ય કરી બતાવે છે, તે ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. કમળ-કાકડીના દાણાની મીંજ તોલો ૧ પાણી સાથે વાટીને દિવસમાં ત્રણ વખત પાવામાં આવે અને ખોરાક મગની દાળ અને ચોખા આપવામાં આવે તો અગન ઉપરાંત પ્રમેહ પણ આઠ દિવસમાં સારો થાય છે.

ગાજર પલાંડ—આ ગાજરનો ઉપયોગ અથાણામાં અને ઢોરને ખવરાવવામાં થાય છે. ગાજરનો પૌષ્ટિક પાક પણ થાય છે ગાજરને વાટીને તેનું પાણી ૭ તોલા અને સાકર તોલા રાા નાખીને પ્રમેહના દરદીને પાવામાં આવે છે; તો પણ પ્રમેહનું દરદ તદન સારૂ થઇ શકે છે. આ રસ દિવસમાં એકજ વખત પીવો.

વડના ટેટા—વાટીને થોડી સાકર નાંખી પ્રમેહવાળાને પાવામાં આવે તો પણ દરદ

મટી જઇ સુખી થવાય છે. વડનું દુધ પતાસા સાથે ખાવામાં આવે તેા પ્રમેહ મટે છે, અને નબળાઇવાળા માણસની ધાતુ બંધાય છે.

આયુર્વેદ ભૂષણ વૈદરાજ ત્રિભુવન રામજીએ બતાવેલી દવાઓ.

સર્વ જાતના તાવ ઉપર ઇરાની શાતરા નામની વનસ્પતિ સારૂ કામ કરે છે.

સપ્તપર્ણી (સાતવણ) નું સત્વ કાઢી જો યેાગ્ય પ્રમાણમાં તાવમાં આપવામાં આવે તેા કવીનાઇન જેવી અસર કરી શકે છે અને તે લેવાથી બહેરાપણું અને નબળાઇ આવતી નથી.

શીવલિંગીનાં બીજ વાલ ૧ મધમાં દિવસમાં બે વખત લેવાથી વંધ્યત્વનેા નાશ કરે છે.

મી. અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીયાર જણાવે છે કે ખાખરાના મૂળની છાલનેા રસ જરા પાવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

ગરમાળેા—ગરમાળાને સંસ્કૃતમાં આરગવધ અને હિન્દીમાં અમલતાસ કહે છે. તેનાં મેાટાં ઝાડેા થાય છે, અને ઝીણાં પાન થાય છે. તેને લાંબી, કઠણ, કાળી અને પાતળી શિંગેા થાય છે, તેના અંદર કાળા રંગનેા ગળચટેા ગેાળ હેાય છે. ગરમાળેા કૃમિરેાગ અને બાળકેાના યકૃત રેાગ ઉપર બહુજ ચમત્કારિક ગુણ આપી શકે છે—તેનેા ઉપયેાગ આપણા તરફ બહુ કરે છે—બિલાડુ ઉડયું હેાય તેા તેના પાલાને વાટી તેના રસને ચેાપડવાથી બિલાડાથી થએલા વિકાર સારા થાય છે. પીળા પ્રમેહને સદંતર સારા કરવા માટે ગરમાળાનેા ગેાળ તેાલા ૨ ને પાણી તેાલા ૧૬ સાથે ઉકાળી કાઢેા દહાડામાં બે વખત પીવાથી થેાડાં સમયમાં તે રેાગ નાબુદ થાય છે. ગરમાળાના પાનને ગેામૂત્રમાં ચેાપડવાથી દાદર, કેાઢ, વગેરે દરદેા સારાં થાય છે.

ગરમાળાનેા ગેાળ, કાકડાશિંગ, કડુ, કરીઆતુ અને સંચળ સમભાગે લઇને તેનાથી ચેાથા ભાગે અજમેા અને ૧૬ મેા હિસ્સેા ખેારાસાની અજમેા નાંખીને વટાણા જેવડી ગેાળીઓ કરીને બે ત્રણ વરસના બાળકને એક ગેાળી આપવાથી પેટના રેાગ કાંઇ પણ પ્રકારે બાળકેાને હેરાન કરતા નથી, અને બાળકેાના શરીરમાં લેાહીનેા વધારેા થઇને તંદુરસ્ત બનવા પામે છે. કૃમિવિકારનેા નાશ કરનાર આ વનસ્પતિ છે.

જેના ઘરમાં ગરમાળાની શિંગેા પડી રહે છે ત્યાં કદી પણ સરપ આવવાની હિમ્મત કરતેા નથી. એ ઘર સરપના ભયથી અલગ સમજવું, તેજ પ્રમાણે જંગલેાની મુસાફરી કરનાર જો થેાડી શિંગેા સાથે રાખીને ઝાડ નીચે સુતેા હેાય તેા તેને કદી પણ સરપ કરડતેા નથી તેમ પાસે આવવાની હિમ્મત પણ કરતેા નથી.

રેણું ઝાડ—" વેણ " આ વનસ્પતિના નાના છેાડવા આપણા હિન્દુસ્તાનમાં થાય છે. તેનાં જીંડવાં લીલાં હેાય છે ત્યારે તેને ચુસવામાં આવે તેા પ્રમેહ અગ્નિયુક્ત હેાય છે તે તાબડતેાબ મટે છે. તેનાં ફુલ પણ સાકર સાથે પીવાથી પેસાબના રેાગ વખતે ચસકેા મટે છે. તેના મૂળની છાલનું ચૂર્ણ કરીને એક તેાલાથી ત્રણ ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી ગમે તેવું અફીણું ચડયું હેાય તેા તેનું ઝેર તુરતજ નાબુદ થઇ જાય છે. અને અફીણ ખાધેલેા માણસ કદી પણ મરતેા નથી. તેજ પ્રમાણે હીંગ ૦ા થી ૧ તેાલેા પાણી સાથે પાવાથી અફીણનું ઝેર પાંચ મિનિટમાંજ ઉતરે છે, અને માણસ મરતેા નથી. આ તુરકા મેં જાતે અજમાવ્યા છે.

તેના બીજને પલાળીને તેને કચરીને તેનું દુધ (સત્વ) નિકળે છે. તેનેા નીચે

પ્રમાણે પાક બનાવીને તૈયાર કરી શક્તિવિનાનાં સ્ત્રી પુરૂષો ખાય તો ત્રણ વરસ સુધી કંઇ પણ બીજી દવા ખાવાની જરૂર પડતી નથી.

કપાશીયાના દુધથી બમણું ગાય કે ભેંશનું દુધ ગરમ કરીને માવો કરીને શેકીને દાણાદાર કિટી કરીને સાકરની ચાસણી તૈયાર કરીને કસ્તુરી, કેસર, એલચી આદિ વસાણાઓ નાંખીને ચોસલાના રૂપમાં પાક બનાવી તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો નવું લોહી બક્ષે છે. જ્યારે આજ કાલ બજારમાં વેચવામાં આવતાં કપાશીયાનાં તેલ તો ઉપર જણાવેલાં છે, તે તો તેવા ફાયદાને બદલે ક્ષય જેવી જીવલેણ બિમારીઓ ગળે વળગાડે છે-આપણા દુર્ભાગ્યની વાત છે કે લોકો તે તેલમાં બનાવેલો ખોરાક બીજે દિવસે નથી લઇ શકતા છતાં પણ શોખને ખાતર કહો કે સસ્તા ખોરાકને ખાતર કહો તેનો ઉપયોગ કરીને આખી જીંદગી ઓછી કરી નાંખે છે. હજુ પણ ચેતે તો સારૂં છે.

કેળાના પાનની રાખ, જલકુંભિની રાખ અને કેવડાના ડોડુવાનો સફેદ કુદરતી ભુકો દરેક બેઆની ભારથી પા તોલા સુધી લેવો. પકવ પંચલવણ બેઆનીભાર અને મધ તોલો પા એકત્ર કરીને દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવામાં આવે તો ક્ષય, દમ, હાંફણ, અને જીર્ણજ્વર પણ જડમૂળથી જાય છે.

સમેરવો—આ વનસ્પતિ ખેતરોમાં ઢગલાબંધ ઘાસની માફક થાય છે અને ઢોરોના ખોરાક તરિકે વપરાય છે. એના નાના છોડવા થાય છે. અને પાન કરેણના પાન જેવડાં અને છેડેથી ગોળ થાય છે. આ વનસ્પતિથી શરીરનો કોઈ પણ ભાગ કપાઇ જવાથી લોહી વહેતું હોય તો પાનને ચોળીને તે ભાગ ઉપર મસળવાથી લોહી તુરતજ બંધ થાય છે. આ જંગલમાં ફરનારાઓની બુટ્ટી છે. ધોળી સાટોડીનાં મૂળને પાણી કે બકરીના દુધ સાથે આંખમાં આંજવાથી પરવાળાં, ટુંકી નજર, લોહી, અને ગરમી, વિકાર અજાયબભરેલી રીતે સદંતર મટે છે. પારો બાંધવા માટે આ વનસ્પતિ જાણવા જેવું કાર્ય કરી શકે છે. એક ખલમાં થોડો પારો નાંખીને ધોળી સાટોડીના મૂળના રસ સાથે આઠ કલાક ઘુંટવાથી પારો બધાઇને મરકા જેવી ગોળી આપ વૈદ્યરાજોના હાથમાં પડશે. આ ગોળી કઠણ કરવી હોય તો આંબલીના પાલાના રસમાં ઉકાળવાથી ગોળી કઠણ થાય છે. આ ગોળીઓની રીતમુજબ પારાના ગલાસો પણ કરી શકાય છે, જેનો ગુણ આપ સર્વે ભાઇઓ જાણો છો. તે પ્રમાણે તેમાં દુધ પીવાથી અપૂર્વ તાકાત આપવા બંધાયલી છે. આ દુધ જો ક્ષયવાળાને પાવામાં આવે તો આઠ રોજમાંજ તેનાં ફેફસાંમાંથી ક્ષયના જંતુઓ નાશ પામે ને રોગી બચી જાય છે; અને તેની ભસ્મથી ક્ષય સારો થાય છે.

અરણીનો રસ તોલા ત્રણથી પાંચ સુધી અને તલનું તેલ તોલા એકથી બે દિવસમાં એકથી બે વખત પીવાથી સુવાવડ પછી રોગને લીધે શરીર ઉપર ખજુવાલ, સોજો વગેરે જે કાંઇ વિકાર થયા હોય છે તેને સારાં કરી ફક્ત સાત દિવસમાં નવી જીંદગી આપે છે; અને તેના પાનની ગોળી યોનિરોગ દૂર કરવા માટે પૂરતી જાણિતી છે.

કુકડવેલા અથવા દેવદાલીનાં ફુલ ૨ થી ૩ દુધમાં વાટીને ૨ થી ૬ માસના બાળકને સસણીના રોગથી હેરાન હોય તેને પાવાથી તુરતજ મટે છે. ફુલ ન મળી શકે તો તેને બદલે તેનાં બીજ પણ તેટલુંજ કામ કરી બતાવે છે. બાર માસના બાળકને ૫ થી ૬ બીજ આપવાં: મીઠી જાર આ વનસ્પતિનું મોટું ઝાડ થાય છે. આબુ, ગુજરાત, કાઠીઆવાડમાં

ઘણું થાય છે, તેનું એક પાન બે થી ચાર માસના બાળકને દુધ સાથે વાટીને પાવાથી પણ સસણી ગમે તેવા પ્રકારની હોય છે તે પણ મટે છે.

કુકડવેલાના ડોડવાથી હરસના દર્દીને ધુમાડી આપવાથી હરસનું દુઃખ, ખુજલી, લોહી· વેદના, ચસકા, વગેરેને તાબડતોબ મટાડી આપે છે.

લાંબડી—આ વનસ્પતિ ખેતરોમાં ઢગલાબંધ થાય છે, તેના ઉપર મરવાના જેવી મુછોવાળા ડોડવા થાય છે, તેમાં કાળાં બીજ થાય છે; આ બીજ તોલો ૧ પાણીમાં વાટીને પાવાથી ગમે તેવી મૂત્રકૃચ્છ્ હોય તો વગર ડૉક્ટર કે વગર સરજને તાબડતોબ પેશાબ માર્ગનો વ્યાધિ દૂર થઇ જથાબંધ પેસાબ થાય છે. આ વનસ્પતિ મેં ઘણા દર્દીઓ· પર અજમાવી છે.

એકલ મુખી લાંપડુ ઘાસ–આ ઘાસને ફક્ત એકજ મૂળ થાય છે, જ્યારે બીજી જાતનાં લાંપડાં ઘાસને એક કરતાં વધારે મૂળ હોય છે. આ વનસ્પતિમાં અજાયબી એવી સમાયલી છે કે એક પત્થરની સખ્ત કાંકરી તેના મૂળની વચે મોંમાં રાખવાથી પાંચથી પંદર મિનિટમાં માટી રૂપ બની જાય છે. આ દવાથી પેટના રોગો તેમજ પાંણથી પણ ગળી જાય છે. આ દવાનાં મૂળ જો ૦ા તોલો પાણી સાથે વાટીને દિવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી ત્રણ રોજમાંજ પાણી પથરીના ચૂરેચૂરા થઇને પેશાબ મારગે નિકળી જાય છે. આ દવાની ઘણે ઠેકાણે અજમાએસ લેવામાં આવી છે; કારણ કે પૈસાપાત્રો સરજનોનો આશ્રય લે છે. જ્યારે ગરીબો ક્યાંથી તેમ કરી શકે ? તેટલા માટે ઇશ્વરે સરજનોને આ મૂળમાં અવ· તાર આપ્યો છે, એમ આપણે કહ્યા વગર છુટકો નથી. આથી મટેલી પથરી ફરીને કદી થતી નથી, એથી વધારે શું જોઇએ.

છરા નામનું ઘાસ—આ ઘાસ જમીનથી વધારેમાં વધારે એક વાર ઉંચું થાય છે. આ ઘાસ સર્વત્ર થાય છે. તેના ઉપર ડાભ મૂળીયાં કાળા રંગનાં થાય છે; તે ઘાસને બા· ળીને રાખ કરવી. તે રાખને કોઇ જગાએ જેમાં લોહિનાં ખાબોચિયાં ભરેલાં હોય તેના ઉપર નાંખવાથી પાણી રૂપે લોહિ થઇ જાય છે; તેથી આ વનસ્પતિની રાખ નીચે જણા· વેલા રોગો સારા કરવા માટે ફતેહમંદી સાથે વાપરેલી છેઃ-

પેટના રોગો—શુળીયો મુઝારો, ઘેલીયો મુઝારો, બગલીગાંઠ, કાચબી ગાંઠ, ચોપડા ગાંઠ, ટાઢી ગાંઠ, અને દરેક જાતના ગુલ્મ રોગોના વ્યાધિ વગર કાપ કુપે તે રાખ સારા કરી શકે છે; તેટલુંજ નહિ પણ આંતરડાના વ્યાધિયો પણ ફક્ત સાત દિવસમાંજ સારા કરે છે. તોલા ૦ા જેટલી રાખ ઠંડા પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી તે વન· સ્પતિની અંદર સમાયલો પ્યાર રોગોને જડ મૂળથી દૂર કરી શકે છે.

આયુર્વેદ ભૂષણ વૈદ્યરાજ ત્રિભુવન રામજી શર્માએ પોતાની દવાઓ બતાવી તે. હાલના જમાનામાં ડૉકટરો બ્લીસ્ટર વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે, તેવી જડી બુટ્ટીઓ શ્રુશ્રુ· તમાં પણ મળી આવે છે. ચિત્રક નામની એક જડી ઘશીને લગાડવાથી ફોલ્લો ઉપડીને પાણી નિકળી જઇને કેટલાએક દરદોમાં ફાયદો કરે છે. કુતરી નામની એક દવાનો રસ, તેનીજ ફાકી તેનુંજ નસ્ય સાપના તથા વીંછીના ઝેર ઉપર કામ કરે છે. બ્રાહ્મી નામની વનસ્પતિ જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ અને સ્મરણશક્તિનું નાશ થવું તથા ઘેલછાના દરેક રોગમાં સારૂં કર્યા કરે છે. કુકડવેલ નામની દવાથી ઝાડો તથા ઉલટી થાય છે. એક રૂપૈયા ભાર પાણીમાં તેનું ફળ જરા ચોળીને તેનું પાણી આપવાથી ઉપર લખેલો ગુણ થાય છે. એવી

એવી ઘણી ઉમદી જડી બુટ્ટીઓ શેાધ ખેાળ કરતાં મળી શકે છે, માટે તે મેળવવા યત્ન કરવાની જરૂરીયાત છે.

સ્વામી શ્રી બ્રહ્માનંદજીએ ખાંસી તથા દમ માટે—સંસ્કૃતમાં જેને "માનક" અથવા "માણક" કહે છે. ગુજરાતીમાં માનકંદ કહે છે, તે જુનેા ચાર વરસની અંદરનેા અને એક વરસ ઉપરાંતનેા લેવેા. અહિં વિક્ટેારીયા ગાર્ડનમાં પણ મળી શકશે. તેની આજુ બાજુથી ચાર ચાર આંગળનેા પ્રદેશ છેાડી દઇ વચમાંથી ડગલુ કાઢી લેવું અને તે કંદમાં ખાડેા કરવેા તેમાં સિંધવ ખાર (સિંધાલુણ) ભાગ ૪ અને મરી ભાગ ૧ એકત્ર કરી ભરવું અને પેલું ડગલું ઉપર બેસારવું. પછી તેને કપડ માટી કરી ગજપૂર અગ્નિની આંચ આપવી. અગ્નિ શાન્ત થએથી પેલેા કંદ કાઢી લેવેા ને તેમાંથી પેલી દવા કાઢી લેવી. આ દવાનેા રંગ લાલ થશે. એ દવા સવાર બપેાર અને સાંજે એમ ત્રણ વખત મળીને તેાલેા ૧ ફાકી જવી. એ પ્રમાણે પંદર દિવસ દવા લેવાથી દમ અને ગમે તેવી ખાંશી તદન નિર્મૂળ થઇ જાય છે.

નબળાઇ માટે બાવળની સિંગેા જેને પરડા કહે છે. તેનાં બીજ અરધ પક્વ લેવાં તેને નાની ઘાણીમાં કચરી તેમાંથી રસ કાઢવેા અને મલમલનું કપડું હાથ ૧ લેવું તે કપડાને ધેાઇ સાફ કરવું સુકાયા પછી પેલા બાવળના બીજના રસમાંથી તેાલા ૨૦ ને પેલા કપડા ઉપર ચેાપડવેા. અને કપડાને છાંયે સુકવવું એમ સાતવાર કરવું; ત્યાર બાદ તેના સાત ટુકડા કરવા. પાશેરના આશરે ગાયનું દૂધ ગરમ કરી તેમાં રસ પાયલા લુગડાનેા કડકેા ૧ નાંખી ઢાંકી દેવું અને દૂધ નીચે ઉતારી લેવું; પછી પેલા કકડાને થેાડીવાર રહેવા દઇ પછી મસળીને નિચેાવી લઇ બહાર કાઢી નાંખવેા અને દૂધમાં થેાડી સાકર મેળવીને પી જવું એ પ્રમાણે સાત દિવસ કરવાથી પ્રારબ્ધ કર્મ ભેાગ સિવાય ગમે તેટલા વરસેાની નબળાઇ દૂર થાય છે.

દેહની ઇન્દ્રિયેાને અને દાંતને દૃઢ કરવાની તથા શરીરે કરચલીએા પડી ગઇ હેાય પળીયાં આવ્યાં હેાય કે માથે ટાલ પડી હેાય તેને મટાડવાની ક્રિયા-ગળેા આમળાં અને ગેાખરૂ સમભાગ લઇ એ રસાયન ચૂર્ણ સાથે રસસિન્દુરને ઘી સાકરના અનુપાન સાથે થેાડા દિવસ ચાલુ રાખેા અને જુવેા!! જેએા એમ કહે છે કે દેશી વૈદકમાં બુઢાને જુવાન કરવાનાં ગપેાડાં મારેલાં છે તેમને અનુભવયુક્ત આયુર્વેદ ચિકિત્સા ક્રમની મહત્તા સાથે એવેા જવાબ આપીજ શકશેા કે આપણા આયુર્વેદની ચિકિત્સાનેા ક્રમ અદ્વિતીયજ છે.

સાધારણ શાકભાજી ઔષધી તરીકે.

મુંબઇ વૈદક સભાની બેઠક સનમુખ વૈદરાજ હીરજી જીવરામે નીચે પ્રમાણે ભાષણ આપ્યું હતું.

તાંદલજો—તેા આપ સૈા કેાઇના જાણવામાં હશે. તેનેા ખાવામાં શાકભાજી તરીકે ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે. તે એક એવી ઉમદા વનસ્પતિ છે કે ઘણીજ કીંમતી દવાઓ કરતાં પણ તે દવા અસાધ્ય દરદ ઉપર તાત્કાલિક અસર કરે છે. ગુણ:-સારક, શેાષક, શીતળ, પિત્તશામક ને મેાટેા ગુણ વિષનાશક છે. આ વનસ્પતીનેા ઉપયેાગ હું મારા દવાખાનામાં ઘણા વખતથી કરૂં છું જેથી તેના ગુણેા નીચેનાં દરદેા ઉપર ખાસ અનુભવ-

વામાં આવ્યાં છે. જેવાં કે ઉપદંશ પ્રમેહ, હરસ વગેરેથી શરીરમાં થયેલ ગરમીમાં લોહીના વિકારોને સાફ કરે છે તથા કોઇ પણ જાતના અપકવરસાયનના ઝેરને તાત્કાલિક દૂર કરે છે. તેમજ પેટની ગાંઠ, વાત, ગુલ્મ, બંધકોશ ચામડીનાં દરદો વગેરેમાં ફાયદો આપે છે. તેમજ પક્ષાઘાત ઉપર તેની મેં એક દરદી ઉપર ફતેહ મેળવી છે. મી. ગંગાદાસ ત્રીભુવન નામના એક દર્દીને પક્ષઘાતનો મહાન વ્યાધિ થયેલ હોવાથી તે એક વરસથી બહુજ પીડાતા હતા. ઘણા ડોકટરો તથા વૈદો પાસે દવાઓ તથા વિજળીક પ્રયોગો કરાવી છેવટે તેઓ નાસીપાસ થયા હતા, ને છેલ્લા ચાર માસથી તે દર્દે એવો હુમલો કર્યો કે તેઓ એકદમ પથારીવશ થઇ ગયા જમણું પાસું એક સજ્જડ થઇ ગયું. જેથી જમણી આંખને ખોડ આવી તથા ખોરાક બંધ થયો તેમજ ઝાડો પેશાબ અઠવાડિયામાં એકાદ બે વખતે થાય ને નિદ્રાનો ત્યાગ થઇ ગયો તેથી તે નિરાશ થઇ દવાઓ કરવાનું છોડી દેવાની અણી ઉપર હતા તેવામાં તેમના ભાઇ વનમાળીદાસને વર્તમાનપત્રો વાંચવાનો શોખ હોવાથી તેમને વનસ્પતિના ચમત્કારોના લેખો વાંચીને કાંઇ આસ્થા થવાથી મારી પાસે આવ્યા ને પુછ્યું જે પેપરોમાં વનસ્પતી વિષેનાં બાપણો આવે છે તો એવી વનસ્પતિ છે? જે પક્ષઘાત ઉપર લાગુ થઇ શકે? તો આપ બતાવો? મેં ઘણા પૈસા તે વ્યાધિ પાછળ ખરચેલા હોવાથી દવાઓનો વિશ્વાસ બેસતો નથી. મેં અજાયબ થઇને પુછ્યું કે એવો કયો રોગ લાગુ થયેલ છે ત્યારે તેણે ઉપદંશનો મૂળ રોગ બતાવ્યો ને પછીથી ફીરંગ થયો તેમાં દેશી કવાથો સાથે પોટાસ આયોડાઇડ વગેરે દવાઓ પુષ્કળ વાપરવાથી ઉપરનો ઉપદંશનો વ્યાધિ નાબુદ થયો પણ થોડી મુદત પછી તેમને મહાન પક્ષઘાતનો વ્યાધિ થયો છે. તે સાંભળી મેં એવું અનુમાન કર્યું જે ઉપદંશ બરોબર પ્રયોગથી સાફ ન થયો હોય તો પછી ફીરંગ થાય છે તે વ્યાધિ મગજ તથા આંખો તથા શરીરના દરેક સાંધા ઉપર હુમલો કરી અશક્ત બનાવે છે. જેના લીધે મગજના જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન પહોંચાડે છે ને પછી પક્ષઘાતનો રોગ લાગુ થાય છે. આપણા આર્ય ઔષધમાં તે રોગનું નીદાન વાત રોગ કરેલ છે. તો તે પક્ષઘાત લકવો અને (ઇંગ્લીશમાં હેમી પ્લેજ્યા) અથવા અર્ધાંગ વાયુ કહેવાય છે તેમાં તો આ વ્યાધિ મારા સમજવામાં આવવાથી નીચેનો પ્રયોગ શરૂ કરવા કહ્યું.

તાંદલજાની ભાજી શેર ૧ લઇ તેના પંચાંગના ઝીણા કટકા કરી ચાર શેર પાણીમાં કવાથ બનાવી એક શેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી સહજ ઠંડુ થયે દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાનું કહ્યું ને આરામ દેખાય એટલે બીજી સલાહને માટે મારી પાસે આવજો. તેમણે મારી સલાહ પ્રમાણે ઉપર બતાવેલો પ્રયોગ શરૂ કર્યો એટલે બીજેજ દીવસે તેમને અનહદ ચમત્કાર માલુમ પડવા ને ઝાડો પેશાબ સાફ આવવા લાગ્યાં, તથા સેજ ઉંઘ આવી ને ત્રીજે દીવસે ખોરાક ખાવાની ઇચ્છા જણાવી જેથી તેઓ મારી પાસે આવ્યા ને કહ્યું જે આપે બતાવેલ પ્રયોગ ઇશ્વર કૃપાથી ફળીભૂત થયો છે ને હવેથી શું કરવું તે બતાવો. તેથી મે તેમને બીજી દવા સાથે ઉપલો પ્રયોગ ચાલુ રાખવા બતાવ્યું તેથી તેને એકજ અઠવાડીઆમાં આઠઆની આરામ થયેલો જણાયો ને ખોરાક પણ સારી રીતે પાચન થવા લાગ્યો. ને બધા શરીરનાં પકડાઇ ગયેલા અવયવો છુટા થઈ ગયા ને આંખમાંથી નીકળતું લોહી તથા ગળાની ગાંઠ તથા પેઢુના દુખાવા ઉપર તે કવાથ ને બાકી રહેલા બાફેલા કુચાની પોટીસો કરવાથી ઉપરના દરદોને આરામ થયો.

માટે આવી નજીવી કીંમતી વનસ્પતિઓ પણ મહાન વાત જેવી વ્યાધિઓમાં ફાયદો આપે છે એટલુંજ નહિ પણ ઉપદંશના તમામ વિકારો તથા પ્રમેહ હરસ વિગેરમાં તેને શરબતરૂપી બનાવવામાં આવે તો બહુજ ફાયદો આપે. તે હું હમેશાં વાપરૂં છું. હરસના ફુઝતા મસા ઉપર તેના પાનને વાટી થેપલી કરી મુકવાથી લોહી વહેવું બંધ થઇને પીડા દૂર થાય છે. તેમજ તેનું શરબત બનાવી પીવડાવવાથી હરસના વ્યાધિને ફાયદો આપે છે. તે ગરમીને લીધે દુઃખતી આંખો ઉપર તથા મગજની ઉષ્ણતા ઉપર પાનની થેપલી મુકવાથી ફાયદો થાય છે. હજુ તે વનસ્પતિના બીજા ગુણોની શોધ ચલાવું છું.

ભોંપાથરિ હિંદીમાં (ગલજીભી)—તેના માટે અગાઉ વર્ણન થયેલું છે તો પણ મારા અનુભવ પ્રમાણે આપને જણાવું છું. ગુણ, પિત્તશામક, પૌષ્ટિકને શોધક છે તેમાં મુખ્ય ગુણ પુષ્પપૌષ્ટિકતો છે. પાનના રસમાં ખાવાથી શુક્રદોષવાળાને બહુજ ફાયદો આપે છે, ને આંખોનું તેજ વધે છે મગજને ઠંડક આપે છે, રતઆંધળા માટે તેનાં પત્તાં તોલો ૧ ઘી તથા સાકર સાથે ખાવાથી ૭ દીવસે તે દર્દ જાય છે ગાયના દુધની છાસ સાથે પાનનું ચુર્ણ તોલો ૦। આપવાથી લોહીનો ઝાડો મટાડે છે. સાકર સાથે આપવાથી પેશાબની બળતરા શાન્ત થાય છે વિગેરે ઘણા ગુણો રહેલ છે.

મુળાના પાનનો ગુણ—મુત્રલ, વિષનાશક. મેં મુળાના પાનનો મુખ્ય ઉપયોગ સોમલના વિષ ઉપર કરેલો છે એક માણસને કોઇએ સોમલ ખવરાવેલ તે ઉલટીદ્વારા નીકળી ગયેલ પણ થોડો શરીરમાં રહી જવાથી થોડી મુદત પછી તેમને બહુ ઉષ્ણતા સાથે પાણી શેર ૧૫ પીવું પડતું તથા ઠંડી વસ્તુઓ સિવાય ખાઇ શકતો નહિ તથા અનાજ પણ લેવાય નહિ ફક્ત દુધ, ઘી જેવા પદાર્થનુંજ તેમનાથી પોષણ થતું. વળી ગરીબ માણસ હોવાથી તેને તે બહુજ મુશ્કેલી ખર્ચ સંબધની પડતી. દવાના પૈસા ખરચવાને પણ શક્તિવાન ન હોવાથી તેણે ઉપલી હકીકત મારી પાસે જાહેર કરી. ત્યારે મેં મુળાના પાનનો રસ તોલા ૧૦ એક વખતને માટે પીવો તથા સાંજે પણ તે પ્રમાણે તાજો રસ કાઢી પીવો એવી રીતે મેં પંદર દિવસ પીવાનું કહ્યું, ત્યારે તેમને તેમ કરવાથીજ ઘણોજ ફાયદો થયો ને ઝાડા તથા પેશાબદ્વારાએ બધા વિષનો નાશ થયો ને તેને સારી રીતે આરામ થવાથી ખોરાક લેવાયો અને પાણીની પ્યાસ બંધ થઈ ને શરીર સાફ થયું. ઉપલી મારી અનુભવેલી વસ્તુ છે.

લુણીની ભાજીનો ગુણ અજીર્ણ ઉપર અજીર્ણવાળા દરદીને તેના પાનનો રસ તોલા ૫ લઇ ગાયના દુધની છાશ તોલા ૨૦ ની સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી ફાયદો થાય છે. મોઢાનું આવી જવું તે ઉપર તેનાં પાન વાટી પાણીમાં નાંખી કોગળા કરવાથી સારૂં થાય છે. પાતળા દસ્ત ઉપર પણ તેના પાનનો રસ તોલા ૩ સિંધાલુણ ૦)॥ એઆનીભાર ગાયના દૂધની છાશ સાથે દિવસ ત્રણ આપવાથી ફાયદો થાય છે. તે પાનને સુકાવી ચૂર્ણ કરી ગોળી મધ સાથે બનાવી આપવાથી છાતીનો દાહ તથા તૃષા દોષ તથા મોઢામાંથી પાણી છુટતું હોય તેને બહુજ ફાયદો થાય છે. ભમરીના ડંખની ઉપર અથવા વીંછીના ડંખની ઉપર તેનાં ટીપાં નાંખવાથી તેના ઝેરની અસર થતી નથી અને ઉનવાવાળાને તેનો રસ તોલા ૫ સાકર તોલા ૫ મેળવી પાણી સાથે આપવાથી ઉનવા મટી જાય છે ને પેશાબની બળતરા એકદમ શાંત થઇ તનખ બંધ થાય છે વગેરે ગુણ ઉપલી વનસ્પતિમાં રહેલા છે.

સુવાની ભાજી ને તેના ગુણ—વાતહર, દીપન તથા પાચન છે. પેડુની ગાંઠ, આંતરડાનું ફુલી જવું તથા પ્લીહાનો વ્યાધિ વગેરે પેટનાં દરદોમાં બહુજ ફાયદો આપે છે. નીચે પ્રમાણે તથા ઉપલા વ્યાધિમાં પણ ઘણો ફાયદો આપે છે. સુવાની ભાજીનું પંચાંગ તોલા ૨૦ લઇ તે પંચાંગને છાંયડે સુકવી બારીક ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણની અંદર કાળી શેરડીનો ગોળ ૫ તોલા લઇ મેળવી બોર જેવડી ગોળી વાળવી. તે ચાર ગોળી ગરમ પાણી સાથે એક દિવસમાં આપવાથી ઉપલાં દર્દોમાં મેં ફાયદો અનુભવ્યો છે. તથા સુવાની ભાજીનો રસ તોલા ૨ ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી ઉલટી થતી બંધ થઇ જાય છે, ને પેઢું ચઢયું હોય તો પણ ફાયદો આપે છે. વાયુથી આવતા ઓડકાર મટી જઇ ભૂખ પણ વધારે લાગે છે.

(અપૂર્ણ.)

હાલની ફૅશનથી થતી ખરાબી.

(લેખક તંત્રી.)

હાલમાં આપણા હિન્દુસ્થાનમાં સુધારો ધમધોકાર આગળ વધવા લાગ્યો છે. કળાકૌશલ્યમાં પણ વધારો થયો છે. વહેપાર રોજગાર પણ સુધરેલી ફૅશન યાને ઢબ પ્રમાણે થયો છે. આપણાં ખાનપાન અને પહેરવેશમાં પણ ફૅશનદેવી દાખલ થઈ ચુકી છે. આપણા સાદા પહેરવેશને તો પાણીચુજ મળ્યું છે. આપણી સ્ત્રીઓ તરફ દ્રષ્ટિ કરો. તેઓ દિનપ્રતિદિન નાજુક બનવા પ્રયત્ન કરે છે. તેમનાથી ભારે ઘરેણાં પહેરાતાં નથી. જે વસ્ત્રોથી અંગના અવયવો પારકાની દ્રષ્ટિએ ન પડે તેવાં કપડાં તેમને પહેરવાં ગમતાં નથી. અર્ધ નગ્ન જણાય તવાં બારિક જાળીવાળાં ને મલમલ જેવાં બારિક કપડાંનો પહેરવેશ વધ્યો છે. કસરત અને વ્યાયામ સિવાયનાં તેમનાં અંગો રોગીષ્ટ નિર્બળ અને નિસ્તેજ બનતાં જાય છે. શરીરમાં રક્તનો ભાગ ઓછો થવાથી શરીર ધોળું પુણી જેવું દેખાતું જોઇ તેમને આનંદ થાય છે. એકંદરે તેમની સ્થિતિ દયાજનક થતી જાય છે. શરીર કૃષ હોવાથી અને શરીરને પોષણ આપનાર રક્તની ખામીને લીધે એકાદ મંદવાડ કે સુવાવડનો પ્રસંગ આવવાથી ક્ષયની બીમારી લાગુ પડે છે. અને સંખ્યાબંધ સ્ત્રીઓનાં યુવાવસ્થામાં થતાં મરણ ઠામ ઠામ દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. હવે યુવાન પુરૂષવર્ગ તરફ દ્રષ્ટિ કરીએ તો તેમની સ્થિતિ પણ દયાજનકજ હોય છે.

"**બળવાન શરીરની આવશ્યકતા**" એ સંબંધે અમે ધન્વંતરિ માસિકમાં લખેલા લેખમાંથી જરૂર પૂરતો ઉતારો વાંચકવર્ગનું ધ્યાન ખેંચાવા અમે અત્રે લીધેલો છે.

"પ્રાચીન મહાભારત રામાયણાદિ ગ્રંથો ઉપરથી જણાય છે કે આર્ય પ્રજા પૂર્વે કદાવર બાંધાની, બળવાન ભુજદંડવાળી, વિશાળ છાતીવાળી અને આનંદી મુખમુદ્રાવાળી હતી, પરંતુ તેથી ઉલટું જ્યારે સાંપ્રતકાળમાં જુવાનીઆઓ તરફ આપણી દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યારે તેમનાં નિર્માલ્ય શરીરો જોઇ આપણને ખેદ થયા વિના રહેતો નથી. પાઠશાળાઓમાં, હાઇસ્કુલોમાં તથા નિશાળોમાં વિદ્યાભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થી વર્ગ તરફ જ્યારે આપણી દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યારે તેઓની નિર્બળ સ્થિતિ જોઇ આપણું હૃદય પિગળી ગયા સિવાય રહેતું નથી.

કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. આપણું આરોગ્ય સુધારવા માટે આપણા ઉપર દયા લાવી નામદાર બ્રિટિશ સરકારે સ્કુલોમાં અને કૉલેજોમાં પણ કસરત યાને વ્યાયામ કરવાની સગવડ કરી આપી છે એમ છતાં આપણા ગુજરાત અને કાઠીયાવાડના લોકો ધીરે ધીરે નાજુક અને હતવીર્ય બનતા જાય છે. જે લોકો કસરત કે વ્યાયામથી શરીરની સંભાળ રાખતા નથી અને અલ્પ વયમાં મરી જાય છે તે લોકો આત્મઘાતી અને કુદરતના ગુન્હેગાર છે. એવા લોકોને આપણે બીકણુ બાયલા ને માઇકાંગલાની ઉપમા આપીએ તો તે અયોગ્ય કહેવાશે નહિ. આવા માણસો દેશને અને પોતાના કુટુંબને બોજારૂપ છે. જેઓ શરીરે સુદ્રઢ અને બળવાન છે તેઓજ દેશના તારક અને ઉદ્ધારક છે.

શ્રી જુમ્મા દાદા વ્યાયામશાળાની તંત્રીએ લીધેલી મુલાકાત.

તા. ૧૪ માહે મે સન ૧૯૧૪ ના રોજ અમે વડોદરામાં શ્રી જુમ્માદાદા વ્યાયામ શાળાની મુલાકાત સવારના સાત વાગ્યાના શુમારે લીધી હતી. આ વ્યાયામશાળા સંબંધી અમે કેટલીક હકીકત પુસ્તકો દ્વારા અને કેટલાક સદ્‌ગૃહસ્થોથી સાંભળી હતી, તેથી વ્યાયામ શાળામાં જાતે જઇ જોવા મ્હારૂં મન આકર્ષાયું હતું. હું વ્યાયામશાળામાં દાખલ થયો તે વખતે પ્રોફેસર મી. માણિકરાવ પણ ત્યાં હાજર હતા. તેમની સાથે કેટલાક વખતથી મારો પત્રવ્યવહારનો સંબંધ હતો પરંતુ પ્રત્યક્ષ મુલાકાતનો પ્રસંગ તો તેજ દિવસે મને મળ્યો હતો. મી. માણિકરાવ શરીરે સુદ્રઢ, નીરોગી અને બળવાન હોઇ તેમની મુખાકૃતિ ઉપર જીવનબળનો પ્રકાશ જણાતો હતો.

"અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું" એ સંબંધી મારા તેમના વચ્ચે કેટલીક વાતચિત થઈ હતી. તે પછી આ ઉત્સાહી ગૃહસ્થે મને પોતાની વ્યાયામશાળા, તેમાં અભ્યાસ કરવા આવનાર ગૃહસ્થોની રહેવા અને ખાવા પીવા સંબંધીનાં સ્થળો, અને વ્યાયામશાળામાં કસરત કરવાનાં ભાતભાતનાં સાધનભૂત ઓજારો બતાવ્યાં હતાં. આ વ્યાયામશાળાનો લાભ સારૂ શિક્ષણ પામેલા હાઇસ્કુલ અને પાઠશાળાના વિદ્યાર્થીઓ પણ લે છે. ચાલનો મહીનો લગ્નગાળાનો અને ગરમીની રજાઓનો હોવાથી ઘણા અભ્યાસીઓ પોતાને વતન અને ઘેર ગયા હતા. તોપણ તે વખતે વ્યાયામશાળામાં હાજર હતા તેવા ચાર પાંચ અભ્યાસીઓને બોલાવી મને બતાવ્યા હતા. તેમનાં અંગ અને પ્રત્યંગો 'ડેવેલપ' થએલાં હતાં. તેમની મુખાકૃતિ ઉપર જીવનબળ ઝળકી રહ્યું હતું. તેમના મસલ્સ એટલે સ્નાયુ એટલા બધા ડેવેલપ (પુષ્ટ) થયેલા હતા કે તે જોઇ મને અત્યંત આનંદ થયો હતો. છાતી એટલી બધી વિશાળ થએલી અને તે ઉપરના મસલ્સ (સ્નાયુઓ) ઉપર જોરથી મુક્કા મારતાં તેમને જરા પણ અસર થતી નહોતી. તે પછી તેમણે તેમની પાસે અનેક જાતની કસરતો કરાવી હતી. તેમનાં એકે એક અંગ કસરત વખતે વાળે તેમ વળતાં હતાં. અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓનાં આવાં સુદ્રઢ શરીર જોઇ વિચારના તરંગોમાં હું મગ્ન થયો હતો, કે પરમાત્મા એવો દિવસ ક્યારે બતાવશે કે આપણી પ્રજાના વિચારો ખરૂં આરોગ્ય અને બળ દવાઓના રગડા પીવામાં નથી પરંતુ વ્યાયામ કસરત અને કુદરતી જીવનમાંજ છે. એમ માનવા લાગશે. જ્યારે દેશમાં આવા સુદ્રઢ શરીરવાળા નીરોગી યુવાનો થશે ત્યારેજ તેમની પ્રજા પણ તેવી નીરોગી અને બળવાન થશે. નામદાર બ્રિટિશ સરકારના રામ રાજ્યમાં વિદ્યા, જ્ઞાન, હુન્નર અને કળા કૌશલ્યનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાનાં અનેક સાધનો

આપણને પ્રાપ્ત થયાં છે. પૃથ્વીના દરેક ભાગમાં આપણે પ્રવાસ કરી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ, અને આગળના જેવા લડાઇ ટંટા કે લુટફાટ કે ચેારીએાના ભયથી પણ મુક્ત છીએ. આટલાં બધાં સુખ છતાં શરીરસંપત્તિની ખામીયો આપણું જીવન આપણને દુઃખ અને બેાજારૂપ થઇ પડયું છે. તે સ્થિતિ બદલાશે અને કુદરતી જીવન ગળાશે ત્યારે ખરેખર આપણે આર્યાવર્ત ખેાઇ બેઠેલા સ્વર્ગીય સુખને પુનઃ પ્રાપ્ત કરશે. કસરતના કેટલાક પ્રસંગ જોયા પછી મી. માણિકરાવે કેટલેક સ્થળેથી પ્રસિદ્ધ પુરૂષેા પાસેથી મળેલા સેાના રૂપાના ચાંદેા મને બતાવ્યા હતા તે જોઇ મને અત્યંત આનંદ થયેા હતેા.

મી૦ માણિકરાવે વડેાદરામાં દાંડીયા બજારમાં રહેતા રામચંદ્ર શાસ્ત્રીની મને વ્યાયામશાળામાંજ એાળખ કરાવી હતી. તેમની સ્મરણશક્તિ અજબ છે. ૩૪ અક્ષરેાની એક સંખ્યા મેં તેમને કહી બતાવી હતી તે પછી મેં તેમની સાથે કેટલીક વાતચિત કરી હતી ને ફરી એ સંખ્યાના અક્ષરેા કહી બતાવવા કહેતાં તેમણે કહ્યા હતા. વર્ગમૂળ ઘનમૂળ જેવા દાખલા તે મેાંઢે ગણી બતાવતા હતા.

એકંદરે આ વ્યાયામશાળાનું કામ ઉત્તમ પ્રકારે ચાલતું જોઇ મને પૂર્ણ સંતેાષ થયેા હતેા.

આભાર સાથે સ્વીકાર.

ગીત સંગ્રહ—અ. સૌ. મર્હુમ બાઇ સમરથ સ્મારકમાળા નંબર ૧ લેા. જુદે જુદે સ્થાનેથી પસંદ કરી સંગ્રહ કરનાર બહેન મેાંઘી ગીરધર. બહાર પાડનાર તે માતાના ચરણ કિંકરેા. આ લઘુ પુસ્તકમાં સંગ્રહ કરેલ ગીત રસિક છે.

અંજના સુંદરી—અ. સૌ. મર્હુમબાઇ સમરથ સ્મારકમાળાનેા મણકેા ૨ જો. આ લઘુ પુસ્તકમાં શીયળ મહાત્મ્ય દર્શાવનાર અત્યુત્તમ કથા છે. આ પતિવ્રતા સ્ત્રીના પતિએ પરણીને તરતજ તેનેા ત્યાગ કરેલેા છતાં આ રાજકન્યાએ પેાતાના સાસરામાં રહી બાવીસ વર્ષ સુધી ધૈર્ય રાખી અનેક સંકટેા પડયા છતાં પતિની ભક્તિનેા ત્યાગ ન કરતાં પરિણામે પતિની અવર્ણનીય પ્રીતિ સંપાદન કરી રાજમાતા થઇ હતી તેનું અસરકારક વર્ણન કરેલું છે. સાંપ્રત કાળમાં કહેવાતા સુધારાના શિખરપર ચઢેલી સ્ત્રીએામાંથી હજારમાંથી એક પણ આવી સ્થિતિમાં પતિપર પેાતાની અખંડિત પ્રીતિ રાખી શકે તેવી મળવી મુશ્કેલ છે. એકંદરે આ પુસ્તક સ્ત્રીએાને મનન કરવા યેાગ્ય છે.

શ્રી સ્થુલિભદ્રજીની શીયળ વેલ—આ લઘુ પુસ્તક પણ મર્હુમ બાઇ સમરથ સ્મારકમાળાનેા મણકેા ૩ જો છે. આ મહાપુરૂષે બાર વર્ષ સુધી કેાશા નામની વેશ્યાને ત્યાં નિવાસ કરી અનેક પ્રકારનાં વિષય સુખ ભેાગવેલાં છતાં એકદમ તે સુખનેા ત્યાગ કરી દીક્ષા અંગીકાર કરી અને કેાશા વેશ્યાને ત્યાંજ ચેામાંસુ નિર્ગમન કર્યું. વેશ્યાના અનેક હાવભાવ અને કટાક્ષ છતાં પેાતે કામવશ ન થતાં તેને પણ ઉપદેશ આપી કેવી રીતે તારી તેનું અસરકારક વર્ણન ગદ્ય અને પદ્યમાં ટુંકામાં કરેલું છે. આ પુસ્તક પુરૂષ અને સ્ત્રીએા બન્નેને મનન કરવા યેાગ્ય છે.

ઉપરનાં ત્રણે પુસ્તકો કાપડીયા મોતીચંદ ગીરધરલાલ બી. એ. એલ. એલ. બી. સોલીસીટર મુબઇ હાઇકોર્ટ ભાવનગર કાઠીયાવાડ એમના તરફ લખવાથી ભેટ તરીકે મળશે.

સીતારામ ચરિત્ર—(ભાગ ૧ લેા) સૌ. બ્હેન મેાંઘી ગીરધર લગ્નસ્મારક લેખમાળા મણકેા ૨ જો. છપાવી પ્રગટ કરનાર શ્રી જૈનધર્મ પ્રસારક સભા ભાવનગર. આ લઘુ પુસ્તકમાં સતી સીતાના પતિવ્રતપણાનું અસરકારક ટુંકમાં વિવેચન કરેલું છે. સતી સીતાના નામથી ભાગ્યેજ કેાઇ અજાણ્યું હશે. ફક્ત સભા તરફ લખેથી આ પુસ્તક મળી શકશે. કિમ્મત અમૂલ્ય.

લગ્ન—બ્હેન મેાંઘી ગીરધર લગ્ન સ્મારકમાળા મણકેા ૧ લેા. પ્રસિદ્ધ કર્તા શ્રી જૈન ધર્મ પ્રસારક સભા ભાવનગર આ લઘુ પુસ્તક દરેક માબાપને વાંચવા લાયક છે. પુત્ર પુત્રીનાં લગ્ન કરતા પહેલાં પુત્ર માટે કેવી કન્યા પસંદ કરવી અને પુત્રી માટે કેવેા વર પસંદ કરવેા એ સારી રીતે સમજાવેલું છે. આપણા દેશમાં પુત્ર કે પુત્રીનાં લગ્ન કેટલીક જ્ઞાતીઓમાં માત્ર કુળ જોઇનેજ કરવામાં આવે છે. પછી તે કુળવાનના દીકરા અંગારા પાકયા હેાય તેની દરકાર માતા પિતા રાખતાં નથી. અને પ્રાણ કરતાં અધિક વહાલી પુત્રીનેા આખેા જન્મ બરબાદ કરે છે. બીજું પૈસા મેળવવાની લાલસાથી વૃદ્ધ, રેાગી, લુલા, લંગડા, આંધળા તથા પાંગળાને પણ કન્યા આપવાને અચકાતા નથી. ધાર્યા પ્રમાણે પૈસા મેળવવામાં પુત્રી તરફથી હરકત ન આવે તેવા હેતુથી બાળવયમાંજ તેનાં લગ્ન કરી દેવામાં આવે છે. અને કેટલેક પ્રસંગે યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થતા પહેલાં પુત્રીને વૈધવ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે કર્મને અને ઇશ્વરને દેાષ આપે છે. પાળેલાં ઢેારેા માફક પુત્રીઓને પૈસા માટે વેચવામાં આવે છે, કુળાભિમાનની અંધ શ્રદ્ધાને લીધે કુળ વગરના લેાકેાના છેાકરા સદ્‌ગુણી અને સર્વ વાતે લાયક છતાં કુંવારા રહે છે. અને સાટાં કે તેખડાંથી પુત્ર પુત્રીનાં લગ્ન કેટલીક જ્ઞાતીઓમાં થાય છે જેથી વર કન્યાની પસંદગી કરવાનું કામ મુશ્કેલ થઇ પડે છે. તે દૂર કરવા માટે આવાં પુસ્તકેાની ખાસ જરૂર છે. આ લઘુ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૦-૬ છે અને તે જૈનધર્મ પ્રસારક સભાભાવનગર એમની પાસેથી મળશે.

શ્રી ગૈાતમ સ્વામીનેા રાસ—આ લઘુ પુસ્તક પણ એજ સભા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયું છે.

શ્રી પુન્ય પ્રકાશનું સ્તવન—આ લઘુ પુસ્તક પણ એજ સભા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયું છે.

અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને સમાચાર.

'ધન્વન્તરિ'માં પ્રસિદ્ધ થતા લેખેા સંબંધી ખુલાસેા.

અમારાં ગ્રાહકેા તથા મિત્રેામાંથી કેટલાકેા તરફથી એવી શંકા કરવામાં આવે છે કે "ધન્વન્તરિ" માસિકમાં લેખેા એકજ પ્રકારના કેમ આવતા નથી ? એક પૃષ્ઠપર એક લેખક આયુર્વેદના ગુણ ગાય છે, તેા વળી બીજા કેાઇ પૃષ્ઠપર 'હેામીયેાપથી'ની હિમાયત બીજા કેાઈ લેખકે કરી હેાય છે. યુનાની હકીમાતના અકસીર નુસખા કદી ત્રીજા પૃષ્ઠપર હેાય છે, તેા વળી કેાઇ ચેાથે ઠેકાણે ઔષધ માત્ર ને નિરૂપયેાગી અગર નુકશાનકારક ઠરાવી નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર એટલે 'નેચરેાપથી'ના

ગુણાનુવાદ ગાવામાં આવ્યા હોય છે. આ પ્રકારના વિચારવૈવિધ્ય અગર મતભેદને લીધે કેટલાક વાચકો ગુંચવાડામાં પડે છે, અને પુછે છે કે અમારે ખરૂં શું માનવું ? અને આ રીતે જાણી જોઇને ગુંચવાડો ઉભો થાય તેવા લેખો "ધન્વન્તરિ"માં પ્રસિદ્ધ કરવાનો હેતુ શો ? આવી આવી શંકાઓના સમાધાનમાં જણાવવાનું કે, આ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થતા બધા વિચારો તંત્રી ખરા તરીકે સ્વીકારે છે, અગર તેની હિમાયત કરે છે, એમ માની બેસવાનું નથી. ફક્ત તંત્રીની સહી અગર નામવાળા લેખોને માટેજ તંત્રી પોતે જવાબદાર છે, બાકીના બીજા વિચારો તે જેને નામે પ્રસિદ્ધ થયા હોય તેની જવાબદારીથી લોકોની જાણ અને મનન માટે છાપવામાં આવે છે. 'ધન્વંતરિ' માસિકના પહેલા વર્ષના પહેલાજ અંકમાં પ્રસિદ્ધ કર્તાએ પોતાની 'પૉલીસી' તરિકે જણાવ્યું હતું કે, આ માસિક વૈદકશાસ્ત્ર અને આરોગ્યશાસ્ત્ર સાથે સંબંધ ધરાવતા સર્વ વિષયો ઉપર ચર્ચા ચલાવશે ફક્ત દેશી વૈદક અગર ઇંગ્રેજી 'એૅલોપથી' અથવા એવીજ કોઇ ફક્ત એકજ પદ્ધતિની હિમાયત કરવાને બદલે અને તે રીતે પોતાની તથા વાંચકોની દ્રષ્ટિ બહુજ સંકોચિત કરી દેવાને બદલે, આખી દુનિયાંપર રોગોના નિવારણ, આરોગ્યના સંરક્ષણ, આયુષ્યના વધારા, તથા જીવનનાં સુખ તથા સાફલ્યતાના સંવર્ધન માટે કેવા કેવા વિચારો અને પ્રયત્નો થયા છે અને થાય છે તેની માહીતી આપવા અને ચર્ચા ચલાવવાની 'પૉલીસી' ધન્વન્તરિ માસિકે શરૂઆતથીજ સ્વીકારી છે. અને જેમ એક ગામડીઓ કોઇ ચીજ લેવા માટે મુંબાઇ કે લંડન જેવા શહેરની કોઇ મોટી દુકાનમાં જાય, અને ત્યાં એકને બદલે અનેક જાતની તરેહવાર ચીજો જુએ અને પછી ગુંચવાડામાં પડે કે આ લેઉં કે પેલું લેઉં, આ સારૂં કે પેલું સારૂં ?, તો આવો ગુંચવાડો થવાનું કારણ તે માણસનું પોતાનું સાંકડું મનજ છે. અને આ ગુંચવાડો આખરે લાભદાયકજ નિવડે છે, કારણ આખરે તેનાં દ્રષ્ટિ અનુભવ અને જ્ઞાન વિશાળ બનવાથી પોતાને જુદે જુદે પ્રસંગે પડતી જુદી જુદી જરૂરીયાતો કેવી રીતે ક્યાંથી પુરી પાડવી તે તે સમજે છે. આવાજ પ્રકારનો ગુંચવાડો હિંદુ ધર્મનાં પુસ્તકો વાંચનાર પરદેશીઓના મનમાં ઉભો થાય છે. એક ઠેકાણે ઇંદ્રને સર્વ દેવોનો રાજા ઠરાવ્યો હોય છે, તો બીજે સ્થળે વિશ્નુને તો ત્રીજે ઠેકાણે શંકરને સર્વ દેવોમાં શ્રેષ્ઠ બનાવ્યા હોય છે. વળી કેટલાંક પુસ્તકોમાં શક્તિ-મહામાયાનેજ જગતનાં આદિ મધ્ય અને અંત ગણવામાં તથા મનાવવામાં આવ્યાં હોય છે. કેટલાક કહે છે કે આ જગતને સર્જનાર બ્રહ્માજ સર્વોત્તમ ગણાવા જોઇએ, ત્યારે બીજા કહે છે કે આ જગતનું પાલન પોષણ કરી તેને નિભાવનાર વિષ્ણુજ સર્વોત્તમ પદને લાયક છે, ત્યારે બીજા કહે છે કે ઘરડાં, લૂલાં, લંગડાં, મહારોગી, મહા દુઃખી, નિરૂપયોગી, બીજાઓને દુઃખ આપનાર મનુષ્યો, પ્રાણીઓ અને વસ્તુઓનો સંહાર કરનાર શંકરજ સર્વેશ્વર પદને લાયક છે. આવા આવા વિચારો વાંચી અજ્ઞાની બીચારા અટવાય અને ગુંચવાય છે, પરંતુ તેમાં કારણ તેમનું પોતાનું અજ્ઞાનજ છે, અને તે દૂર થતાં તેને સ્પષ્ટ સમજાય છે કે, જે પરમ સત્તા આ જગતની ઉત્પત્તિના કારણભૂત છે, તેની તેજ સત્તા આ જગતનો-આ વિશ્વનો નિભાવ કરી રહી છે, અને તે નિભાવ કરનાર સત્તાજ તેવા નિભાવને માટે કેટલેક સ્થળે સંહારક ક્રિયા ચલાવતી જણાય છે. વૈદક શાસ્ત્રના અને આરોગ્યશાસ્ત્રના મોટા મોટા વિદ્વાનો પણ શરીર સંબંધી આવાજ નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે. તેઓ કહે છે કે જે અગમ્ય અદ્ભુત શક્તિ એક સૂક્ષ્મ અણુમાંથી આખા મનુષ્ય શરીરને રચે છે તેજ શક્તિ તે રચેલા શરીરના સંરક્ષણને માટે હમેશાં તત્પરજ રહે છે,

અને તેવી રીતે સંરક્ષણ કરનાર શક્તિને સંરક્ષણ ખાતરજ અમુક સંજોગો વચ્ચે સંહારક ક્રિયા શરીરના અમુક અમુક ભાગમાં ચલાવવી પડે છે, જે ક્રિયાને આપણે વ્યાધિ અથવા 'રોગ' કહીએ છીએ. આ રીતે શરીરને રચનાર, તેનો નિર્વાહ કરનાર તથા હાનિકર તત્વોનો સંહાર કરી તેને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાની ક્રિયા (વ્યાધિ) કરનાર માત્ર એકની એકજ શક્તિ છે જેને પ્રાણબળ, જીવન શક્તિ, 'વાઇટેલીટી' Vitality અગર '*vis medicatrix nature*' કહે છે.

× × × × ×

એક વિદ્વાન ગ્રાહક તરફની સૂચના.

ઉપર કહ્યું તેમ કેટલાકો 'ધન્વન્તરિ'ને ફક્ત દેશી દવાઓનીજ હીમાયત અને ચર્ચા કરનારૂં માસિક બનાવવા ભલામણ કરે છે, ત્યારે કેટલાક ડૉક્ટર મિત્રો તેને ફક્ત ઇંગ્રેજી 'એલોપથી'નુંજ વાજીંત્ર બનાવવાની સૂચના કરે છે. ત્યારે ત્રીજે સ્થળેથી, અગર તો ખરૂં કહીએ અમારા વિદ્વાન ગ્રાહકોમાંથી ઘણો મોટો ભાગ 'ધન્વન્તરિ'માં ફક્ત **"નેચરોપથી"** (એટલે દવાદારૂની મદદ વગર તંદુરસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘાયુષી થવાના તથા વગર દવાએ વ્યાધિ નિવારવાના ઉપાયો શીખવનાર વિદ્યા) સંબંધીના લેખોથીજ આખું માસિક ભરાતું જોવા ઇચ્છે છે. તેઓનું કહેવું એમ છે કે દેશી, ઇંગ્રેજી, તથા યુનાની વૈદકની દવાઓ સંબધી પુસ્તકો તો ગુજરાતીમાં ઘણાં છે, પણ **'નેચરોપથી'** સંબંધી સાહિત્ય ફક્ત હાલમાંજ ગુજરાતી ભાષામાં ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, મી. માદન જેવા ગણ્યા ગાંઠયા લેખકોએ દાખલ કરવા માંડયું છે, જે ઘણુંજ જુજ છતાં કીંમતી અને લોકપ્રીય ગણાવા લાગ્યું છે, તો જેની આવી ખાસ ખોટ છે, તેવા વિષયથીજ ધન્વન્તરિ માસિક આખું ભરાય તો તે ખાસ આવકારદાયક ગણાવું જોઇએ. આવી જાતની જે ઘણી એક ભલામણો અમારા ઉપર આવે છે તેમાંથી એક નમૂનો દાખલ અત્રે રજુ કરીએ છીએ. મી. હોરમજજી મહેરવાનજી નામના અમારા એક પારસી ગ્રાહક અને મિત્ર અમને લખે છે કે:—"'ધન્વન્તરિ'ના વાંચક તરીકે એ પત્ર સંબંધી મને જે વિચારો ઉદ્ભવે છે તે આપને ખુલ્લા દીલથી જણાવવાની હું મારી ફરજ સમજુ છું. અલબત્તાં એ માસિકને સર્વોત્તમ બનાવવાને આપ સ્થિતિ અને સંજોગાનુસાર બનતો પ્રયાસ કરો છો તે હું જાણું છું અને તે માટે હું કાંઇ નવીનતા દર્શાવવા ધારતો નથી. પણ એમાં જે ફેરફાર થએલા જોવાની હું ઇચ્છા રાખું છું તે આ તકે મને લખવાની રજા આપશો. વાંચકવર્ગના મોટા ભાગના વિચારો અને લાગણીઓને પ્રથમ સ્થાન આપી તેમની રૂચિને અનુસરતું કરવાને તજવીજ કરવાની ફરજમાં આપને મુકાવું પડતું હશેજ.

'નેચરોપથી'ના ફેલાવાનો આધાર (દવા-દારૂના ભોગે) મુખ્ય આપણા ધન્વન્તરિ પર રહેલો છે અને એજ આપણું મુખ્ય વાજીંત્ર (organ) છે. નવા વિચાર ધરાવનારા (ઇંગ્રેજી ભણેલા તથા પ્રજાનો જુવાન વર્ગ) અને જુના વિચાર ધરાવનારા એમ બન્ને પક્ષ અગત્યના અને જરૂરી છે. એટલે અત્યાર સુધી એ બન્ને વર્ગની લાગણી અને વિચારોને બાવતું પીરસણ કરવામાં આવ્યું છે. લગભગ પાંચ વર્ષના (ધન્વન્તરિ પત્રના) અભ્યાસ પછી જુના વિચાર ધરાવનારા માને દવા-દારૂના પક્ષવાળાઓની દવા-દારૂના ખોટાપણાંની ન્યૂનાધિક અંશે ખાત્રી થવીજ જોઇએ. અને જો દુરાગ્રહથી નહિ થતી હોય તો પછી

તેમને માટે બીજાઓએ પણ ખોટી થઇ બેસી રહેવું એવું ઠરતું નથી. એક ઠેકાણે J. L. Disney કહે છે કે "If one would be proof against all argument, barred to all progress, and kept everlastingly ignorant, let him adopt and adhere to the principle of condemnation before investigation. 'Nothing new can be true' says ignorance and prejudice તેમ કેટલાક એવા આદમીઓ પણ હોય છે કે ગમે તે પ્રકારે તેમની ખાત્રી કરી શકાતી નથી. મતલબ એ છે કે હવે વખત નજદીક આવતો જાય છે કે દવાની બનાવટ (રસાયણીક અને ધાતુ સંબંધીના તથા બીજી ઝેરી વનસ્પતી વર્ગ, તથા તેના ઉપયોગ સંબંધી હકીકતોથી ધન્વન્તરિનાં પૃષ્ઠો ભરાય એ નેચરોપથીના ફેલાવામાં વિઘ્નરૂપ કહેવાય. ધાતુઓની રસાયણીક તથા બીજા પ્રકારની ભસ્મો સેંકડે એક આદમી પણ તેના ખરા સ્વરૂપમાં ધન્વન્તરિમાંથી વાંચીને બનાવી તેનો લાભ લઈ શકતો હોય એ શકમંદ જેવું છે. એટલે એવા પ્રકારની બાબનો તથા બીજી વનસ્પતી વર્ગની ઝેરી ચીજોના દવા તરીકે થતા ઉપયોગ સંબંધી હકીકત પુરતી લખાઇ ગઇ છે જેથી હવે તેની બાબતો બંધ થાય અને તેની જગા પણ નેચરોપથીનું સાહીત્ય રોકે તો સારૂં. અને હાલ તાત્કાલિક તેમ નહિ બની શકતું હોય તો તદન નિર્ભય-સાદી વિષ વિનાની વનસ્પતિઓ સંબંધીજ માત્ર લખાણ લેવું અને તેનીજ ભલામણ કરવી.

દવા-દારૂના શાસ્ત્ર સંબંધીના લખાણની જે જગા ફાજલ પડે તેની જગા ઇંગ્રેજી લેખોમાં રોકવી અને તે લેખોની પસંદગી વા ચુંટણી ખાસ કરીને "Naturopath" "Physical Calture" "Health", વગેરે સારાં ઇંગ્રેજી માસિકપત્રો તથા નેચરોપથી સંબંધી જાણીતા આદમીઓનાં લખાણોમાંથી કરવી. જે પ્રમાણે થવાથી Naturopathyની તરફેણમાં હાલના કરતાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં ભણેલો કહેવાતો વર્ગ ખેંચાશે. જે વર્ગની અસર એના ફેલાવામાં ઘણી સારી ફળદાયી થઇ પડશે, એવું હું ધારૂં છું. ઇંગ્રેજી લેખો (ગુજરાતી ઉપરાંત) થી હાલનો ઉછરતો યાને વિદ્યાર્થીવર્ગ Naturopathy નેચરોપથીની અસર તળે સહેલાઇથી સારી રીતે આવતો જશે અને વાંચક વર્ગની સંખ્યામાં પણ ઘણો વધારો થશે. (મને લાગે છે કે ગુજરાતી ઉપરાંત ઇંગ્રેજી ભણેલો વર્ગ સાધારણ રીતે કાંઇક વધુ છુટથી પત્રોનો લાભ લેવાનું યોગ્ય ધારે છે અને પત્રો ખરીદનારાઓની સંખ્યા તેઓમાંથી કદાચ વિશેષ નિકળી આવે છે.

આરોગ્યશાસ્ત્ર Hygiene ને ભોગે દવા-દારૂનો બેહદ વપરાશ વધી ગયો છે. દવાના થતા ઉપયોગથી Hygiene યાને આરોગ્યસંરક્ષણના નિયમોનું પાલન થતું નથી. અને કેટલીકવાર જાણી જોઇને પણ એ નિયમોનો ભંગ કરવામાં આવે છે. વળી દવા બાટલીમાં તૈયાર ડોકટરને ત્યાંથી મળી જાય છે અને તે પી લેતાં પણ કંઇ મહેનત પડતી નથી. એટલે ફાયદો વા નુકશાન જે થાઓ તે પણ એક પ્રકારની સહેલાઇ દવાની દરદીઓને છે. નેચરોપથીમાં એવી સહેલાઇ એકદમ મળી શકવાની આશા રાખી શકાય નહિ છતાં પણ બનતા સુધી નેચરોપથીને લગતા ઉપચારો સ્પષ્ટ રીતે ખુલ્લી ભાષામાં સહેલાઇથી આમ વર્ગથી બની શકે એ પ્રમાણે સમજણ અને વિસ્તારથી જુદા જુદા Disease

વ્યાધિને માટે આપવાનો પ્રયાસ થાય તો વધુ લોકોને એ શાસ્ત્રનો લાભ ઘરમાં પણ સહેલાઇથી લેવાનું બને અને તેમ થતાં પ્રજાનો વિશ્વાસ વધતો જાય. હજુ પ્રજાના મોટા ભાગને સમજતાં ઘણો વખત જોઇશે. જેવી રીતે કે ડૉક્ટર ટાઇરેલ (Dr. Tyrell) ના શબ્દોમાં "As a matter of fact, there is only one disease, although its manifestations are various, and there is only one cause for it, and that is the retention of waste matters in the system. These substances may be in the gaseous, liquid or solid form, but they are foreign bodies." જો એ મુદ્દાની બાબત લોક સમજતા થાય અને એ ખરી બાબત તેઓના અંતઃકરણને ખરી લાગે તો એવા ઉપચારોની બાબતમાં પણ ઘણી સહેલાઇથી તેઓ સમજી શકે કે Waste matter વા Foreign matter એટલે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાની કેટલી બધી જરૂર છે યાને દરદ મટાડવાનો મુખ્ય ઉપાય Elimination એટલે મલવિસર્જન છે. અને તે Waste matter વા Foreign matter અને વિજાતીય દ્રવ્યનો નીકાલ (Eliminate) કરવાને સૌથી ઉત્તમ, નિર્ભય, નુકશાન થવાની ધાસ્તી વિનાના, સસ્તા, સાદા ઉપાયો ક્યાંથી મળી શકે ? એવા ઉપાયો દવા-દારૂમાંથી મળવાની આશા રાખી શકાય નહિ પણ તે ઉપાયો નેચરોપથીમાં મળી આવે છે અને તે કુદરતી ઉપાયો બીજા કાંઇજ નહિ પણ સ્વચ્છ હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, ઉજાસ યાને સૂર્યની રોશની, વિજળી વગેરે છે. અને તે કુદરતી ઉપાયોનો લાભ વધતા ઓછા પ્રમાણમાં લોક સહેલાઇથી લઇ શકે એવા પ્રકારનું જ્ઞાન ધન્વન્તરિથી ખાસ કરી ફેલાય, તે માટે હરેક disease વ્યાધિને જે જુદાં જુદાં નામો આપવામાં આવ્યાં છે તેના કુદરતી ઉપચારો સહેલાઇથી થઇ શકે તે માટે લાયક થઇ પડે એવા પ્રકારનાં ચોક્કસ સાધનો જેવાં કે બાથટબ, નાની મોટી સાઇઝના, 'ડુશ' કે 'એનીમા' Colonflushing ને માટે વગેરે સાધન સહેલાઇથી મળી શકે એવા પ્રકારની તજવીજ નેચરોપથીના ફેલાવામાં ઘણી જરૂરી છે. Colonflushing માટેનું Dr. Tyrell નું ડુશ J. B. L. Cascade આપના જોવામાં આવ્યું હશેજ. સાદાં ડુશ કે એનીમા કરતાં એમાં સગવડતા સારી જણાય છે પણ કીંમત વધુ છે. એ સંબંધીની માહીતીની બુક આપને મળી હશેજ. જો નહિ મળી હોય તો મને લખી જણાવશો. વિજાતીય દ્રવ્યના નીકાલ કરવાના જે રસ્તાઓ છે તેમાં Colonflushing ને માટે એ ઘણું સવડતા અને સહેલાઇ ભરેલું લોકને તેમ આપના નવજીવનાલયને પણ થઇ પડશે એવું હું ધારૂં છું તો એવા પ્રકારના 'પ્રેક્ટીકલ' અથવા વ્યવહારૂ ઉપચારો સંબંધીનાં લખાણ મુખ્ય કરીને પ્રજાપ્રિય થઇ પડવાં જોઇએ. વળી નેચરોપથીનો જર્મની, અમેરિકા અને પશ્ચિમના બીજા દેશોમાં ફેલાવો કરનાર તથા તે સંબંધીના ગ્રંથો લખનાર, સંસ્થાઓ ઉભી કરનાર, કૉલેજો સ્થાપનાર તથા સેનીટેરિયમો એટલે આરોગ્યમંદિરો ખોલનારા, અને તે રીતે મનુષ્યજાતપર મહાન ઉપકાર કરનારા નરરત્નોનાં જીવનકાર્ય વિષે માહિતી આપનાર લેખો જે ધન્વન્તરિમાં અગાઉ પ્રસિદ્ધ થયા ન હોય તે હાલ બહાર પાડવાની જરૂર છે." વગેરે વગેરે.

* * * * *

"કુદરતી ઉપચાર" અને "ફળાહાર" શબ્દોના અર્થ વિષે.

શ્રી "ધન્વન્તરિ" માસિકમાં કુદરતી (નૈસર્ગિક) Natural ઉપચારો વિષે અનેક વાર ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે. તે સંબંધી કેટલાકો તરફથી બહુ હાસ્યપ્રદ શંકાઓ ઉઠાવવામાં આવે છે. તેઓ કહે છે કે, ઉપચાર માત્ર કુદરતી છે કારણ તે કુદરતની અંદરજ બને છે, અને સોમલ, અફીણ, ઝેરકચોળાં, વછનાગ, પારો વગેરે વિષ અથવા ઝેર પણ કુદરતજ પેદા કરે છે, માટે તેનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ કરવો તે કુદરતીજ છે, અને તેથી તેવા ઉપચારો નૈસર્ગિક (કુદરતી) ગણાવા જોઇએ. તેવીજ રીતે 'ફળ' Fruit શબ્દ ને Botanical (વનસ્પતિશાસ્ત્ર)ના ખાસ અર્થમાં લેઇ કહે છે કે, મરચાં, ઇંદ્રવારણાં, હીંગોરાં, કણુઝાં વગેરેનો "ફળાહાર" શબ્દમાં સમાવેશ થવો જોઇએ. આવી વ્યર્થ અને હાસ્યપ્રદ શંકાઓના સંબંધમાં લાંબુ વિવેચન કરવું ઉચિત નથી. છતાં જ્યારે સભ્ય અને કેળવાયલા ગણાતા પુરુષો તરફથી ગમે તે કારણસર આવી શંકાઓ ઉઠાવવામાં આવી છે, ત્યારે જવાબમાં ટુંકામાં એટલુંજ જણાવવાનું કે, ઉપચારોના સંબંધમાં અગર તો વૈદકશાસ્ત્રના સંબંધમાં કુદરતી–Natural–નૈસર્ગિક એવા શબ્દો વાપરવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાં તેનો અર્થ 'શારીરિક પ્રકૃતિને અનુકૂળ' 'મનુષ્ય શરીરના બંધારણ અને ક્રિયાઓમાં પ્રવર્તતા કુદરતી નિયમોને અનુસરતાં,' Physiologic or Hygeio-therapeutic એવોજ સમજવાનો છે. અને તેથી સોમલ, હરતાલ, પારો, વછનાગ, ઝેરકચોળાં, અફીણ વગેરેની ઉત્પત્તિ સૃષ્ટિમાં જો કે સ્વાભાવિક અને કુદરતી છે, છતાં તેમનો મનુષ્ય શરીરમાં પ્રવેશ કોઇ પણ રીતે સ્વાભાવિક કે કુદરતી ગણી શકાય નહિ, અને તેથી તેવા પદાર્થોને મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ કરવાની ભલામણ કરનાર કહેવાતા શાસ્ત્રનો **"કુદરતી–નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર"** Naturopathy માં કદી પણ સમાવેશ થઇ શકેજ નહિ. તેજ પ્રમાણે ખોરાકની ચીજ એટલે આહાર તરીકે જ્યારે 'ફળ' શબ્દ વાપરવામાં આવે છે ત્યારે તેનો અર્થ Edible Fruits "જેને તેની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં સ્વાદપૂર્વક ખાઇ તથા પચાવીને તેમાંથી પોષણ મેળવી શકાય તેવાં ફળ" એમજ સમજવાનું છે. આવાં ફળોનો વિવેકપૂર્વક, યથાયોગ્ય, ઘટતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો તેનું નામજ "ફળાહાર". અમે આશા રાખીએ છીએ કે આટલા ખુલાસાથી શંકા ઉઠાવનારાઓના મનનું પુરતું સમાધાન થઇ જશેજ.

* * * * *

વર્તમાનકાળનો શિખંડી.

મૂળ સ્ત્રી છતાં પુરૂષરૂપ ધારણ કરી મહાભારત જેવા પ્રચંડ યુદ્ધમાં આગેવાનીભર્યો ભાગ લેનાર શિખંડી નામના મહારથી વિષે આપણે મહાભારતમાં વાંચીએ છીએ. આવોજ એક દાખલો હાલમાંજ પાશ્ચાત્ય દેશમાં બન્યો છે. અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાંના એક ઇલીનોઇસ નામના રાજ્યના ક્વીન્સી શહેરના 'સોલ્જર્સ હોમ'માં રહેનાર ઑલ્બર્ટ કુશીમર નામના સોલ્જરે લગભગ સાઠ વર્ષ સુધી લશ્કરી નોકરી બજાવેલી છે, અને તે સઘળો વખત તેણે પુરૂષનો વેષ ધારણ કરેલો હોવાથી તે સ્ત્રી છે એ વાત કોઇના પણ જાણવામાં આવી નહોતી. આ સ્ત્રી બોતેર વર્ષ અગાઉ આયર્લેન્ડમાં જન્મી હતી, અને તે પછી એક છોકરાનાં લુગડાં પહેરી, તે અમેરિકા આવી હતી. જ્યારે 'સીવીલ વૉર' (આન્તર વિગ્રહ) શરૂ થઇ ત્યારે તેણે ૯૫ મી ઇલીનોઈસ ઘોડેસ્વાર ટુકડીમાં

પોતાનું નામ નોંધાવ્યું અને તે પછી કેટલીક ખુનખાર લડાઇઓમાં જનરલ આન્ટના વડપણ હેઠળ તેણે આગળ પડતો ભાગ લીધો હતો, અને તેમાં ઘણી બહાદુરી બતાવી હતી. જ્યારે યુદ્ધ બંધ પડયું ત્યારે તે પાછી ત્યાંના એક શહેરી જેવી જીંદગી ગાળવા લાગી હતી, અને ત્યાં એક કારીગર તરીકે રહેતી હતી. આખરે હાલમાં તેને કોઈ એક ગંભીર દરદની સારવાર માટે સરજનના હાથમાં મૂકાવાની ફરજ પડી. અને તેને કલોરોફૉર્મ આપી બેશુદ્ધ કરતી વખતે તેની સ્ત્રી જાત દેખાઈ આવી છે. જ્યારે તે સ્ત્રી હોવાની વાત ખુલ્લી પડી ગઈ ત્યારે ગુજરાનના અભાવે હાલમાં સીત્તેર બોતેર વર્ષની ઉમ્મરે તે 'સોલ્જર હોમ'માં દાખલ થઇ છે. તે પોતાનું ખરૂં નામ કે પોતાના કુટુમ્બનું નામ આપવાની ના પાડે છે. સ્ત્રી જાતિને 'અબળા' કહેનારાઓએ આ દાખલો વિચારવા જેવો છે. સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ પુરૂષ કરતાં નબળી જોવામાં આવે છે તેનું કારણ કાંઈ કુદરતની એવી ગોઠવણ નથી, પરંતુ ખુલ્લી હવા, કસરત, ઘરબહારનો રોજગાર, શરીરબળ વધે તેવી રીતે રમત ગમતો અને ધંધાઓમાં જોડાવાની છુટ વગેરે સાધનો જે પુરૂષવર્ગને મળે છે તે સ્ત્રી જાતને મળતાં નથી માટેજ સ્ત્રીઓ નિર્બળ અગર 'અબળા' રહે છે. જ્યાં જ્યાં ઉપર કહેલાં સાધનોનો લાભ સ્ત્રીઓને મળ્યો હોય છે ત્યાં ત્યાં તેઓ પુરૂષ કરતાં વધારે નહિ તો પુરૂષ જેટલી તો સશક્ત બન્યા વગર રહી નથી. શૌર્ય અને નિડરપણું પણ તે પુરૂષના જેટલુંજ મેળવી શકે છે. અર્થાત આવી જાતના તફાવત આપણે કૃત્રિમ રીતેજ પેદા કર્યા છે અને કરીએ છીએ.

* * *

મદ્રાસમાં ક્ષયરોગ સામે લડત.

મદ્રાસમાં ક્ષયરોગને દાબી દેવાને લગતા એક ઘણા અગત્યના ઠરાવ ઉપર હાલમાં ત્યાંની કોર્પોરેશન આવી છે. પોતાની પાસે સારવાર માટે આવતા દરદીઓમાંથી જેને ક્ષયરોગ થયો હોય તેનું નામ ઠામ કૉર્પોરેશનને લખી મોકલવાની ફરજ ડૉક્ટરોને પાડવાના ઠરાવ ઉપર મદ્રાસની કૉર્પોરેશન આવી છે. અને તે સિવાય ક્ષયના રોગને અટકાવવાને માટે બીજા ઉપાયો પણ તેઓ લેવાના છે. એમ જણાય છે કે ગયા જાનેવારી માસની તા. ૨૪ મીએ મદ્રાસ સરકારે કૉર્પોરેશનને લખ્યું હતું કે જે દાક્તરોને માથે તેવી ફરજ નાંખવામાં આવે તો તેઓને દર કેસ દીઠ એક રૂપીઆ પ્રમાણે ફી કોર્પોરેશને આપવી. તેના જવાબમાં કૉર્પોરેશને ઉપલો ઠરાવ કર્યો હતો. તે સિવાના બીજાં પગલાં લેવાનાં છે તે આ છે કે (૧) ક્ષયની હૉસ્પીટલ સ્થાપવી. (૨) ક્ષયથી વધારે પીડાતા દરદીઓ માટે હૉસ્પીટલ તૈયાર કરવી. (૩) શરૂઆતના દરદીઓ માટે એક સેનેટોરીઅમ બાંધવું. (૪) દુધ અને ખોરાકના ઉપર દેખરેખ રાખવી. (૫) લોકોને ઉપલી બીમારીની ઉત્પત્તિ તથા ઇલાજને લગતું શિક્ષણ આપવું.

* * * * *

વૈદરાજો પર અંકુશ.

સુંઠને કાંકરે ગાંધી થઇ પડતા દેશી વૈદો ઉપર અંકુશ મૂકવાનું કાઠીઆવાડનાં કેટલાંક રાજ્યોએ દુરસ્ત ધાર્યું છે, અને તેને લગતા કાયદાઓ પણ ઘડયા છે. પરંતુ અમારા માનવા પ્રમાણે તેવા કાયદા કરતા પહેલાં દેશી વૈદક બરાબર રીતે શીખવવાની મોટી મોટી કૉલેજો સ્થાપવા તરફ દેશી રાજ્યોએ ખાસ પ્રથમ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. વળી દેશી વૈદોની પરીક્ષા લેનારાઓએ દેશી એટલે આયુર્વેદિક અને યુનાની વૈદકનો ઉંડો અભ્યાસ

કરેલો હોવો જોઇએ. આમ હોવાને બદલે હાલમાં તો વૈદોને પાસ નાપાસ કરવાનું કામ, અમારા સાંભળવા પ્રમાણે સાધારણ ડૉક્ટરોના હાથમાં સોંપવામાં આવે છે, એ ઘણુંજ દિલગીરી ભરેલું છે. પોરબંદરમાં પણ હાલમાં દેશી વૈદો તથા હકીમોની પરીક્ષા લેઇ જેઓ પાસ થાય તેમનેજ વૈદ હકીમનો ધંધો ચલાવવા દેવાનો કાયદો કરવામાં આવ્યો છે. અને પહેલી પરીક્ષા તા. ૧૫ મી જુન ૧૯૧૪ ના રોજ લેવામાં આવનાર છે.

* * * * *

મચ્છર અને ડાંસનો નાશ કરવાની નવી રીતની શોધ.

'ચેમ્બર્સ જરનલ' નામનું ઇંગ્રેજી પત્ર જણાવે છે કે મચ્છર અને ડાંસનો નાશ કરી મેલેરિયા વગેરે રોગોનો ફેલાવો અટકાવવાના ઉપાયો ઘણાક શોધવામાં આવ્યા છે, પરંતુ હાલની નવી શોધ સૌથી વધારે અકસીર અને પસંદ કરવા જેવી છે. ૭ ઇંચ લાંબી અને એક ઇંચ 'ડાયામીટર'ની જાડાઈની એક કાચની નળીમાં અંદરની બાજુએ ડૉક્ટર બાલમેઈને (Doctor Balmain) શોધી કાઢેલું 'બાલમેઇનિ પેઇન્ટ' ચોપડેલું હોય છે. આ પેઇન્ટમાં એવો ગુણ હોય છે કે જ્યારે દિવસે તેને તડકામાં રાખવામાં આવે છે ત્યારે તે પ્રકાશને એકઠો કરી રાખે છે, અને રાત્રે અંધારામાં તેને બહાર કાઢે છે અર્થાત્ ચળકે છે. આ પેઇન્ટમાં ફૉસ્ફોરસ મુદ્દલ વાપરેલો નથી. ઉપર કહેલી કાચની નળી સગવડ પડતી જગ્યાએ લટકાવવામાં આવે છે અને તેના પર પારદર્શક ચીકણો પદાર્થ (adhesive) ચોપડવામાં આવે છે. સુંદર ઝાંખા પ્રકાશથી મચ્છરો અને ડાંસ આ કાચની નળી તરફ ખેંચાઈ આવે છે, અને તે મુદ્દલ ગરમ નહિ હોવાથી હજારો મચ્છરો તે પર બેસે છે અને ચોંટી જાય છે. જ્યારે ઘણોજ મોટો જથ્થો આ રીતે એકઠો થાય છે ત્યારે તેને દિવાસળી જેવા લાકડાના કટકાથી ખંખેરી નાંખી નવો ચિકણો પદાર્થ લગાડવામાં આવે છે. કાચની નળી રાત્રે ચળકયા કરે માટે દિવસે તેને તડકામાં અગર બળવાન કૃત્રિમ પ્રકાશમાં કેટલાક કલાકો સુધી મૂકી રાખવી પડે છે.

* * * * *

આપણા દેશનાં ઢાંકેલાં રત્ન.

'ધન્વન્તરિ'માં અનેકવાર લખવામાં આવ્યું છે કે આપણે આપણા પુત્ર પુત્રીઓમાં રહેલી મહત્તા સમજી તેને પૂર્ણપણે પ્રકટી નિકળવાની સગવડ કરી આપતા નથી, અને તેથી તેવાં ઘણાંક રત્ન જન્મભર અપ્રસિદ્ધિ રૂપી કાદવમાં ઢંકાયલાંજ રહે છે, અને ઇશ્વિરે તેમને જે અપૂર્વ શક્તિઓ આપેલી હોય છે તેનો લાભ તેમને પોતાને કે દેશને પુરતો મળી શકતો નથી. દક્ષીણ હિંદુસ્તાનમાં ગરીબ માબાપોને પેટે એક મી. **રામાનુજમ** નામનો છોકરો જન્મ્યો હતો, જેણે કુમ્બેકોનમ હાઇસ્કુલમાં અભ્યાસ કરી મેટ્રીકની પરીક્ષા પાસ કરી હતી. ગરીબ અવસ્થાને લીધે તે વધુ અભ્યાસ કરી શક્યો નહિ તેથી મદ્રાસની પોર્ટટ્રસ્ટ ઑફીસમાં માસિક વીસ રૂપૈયાના પગારના કલાર્કની નોકરી મહામુશીબતે મેળવવાની તેને ફરજ પડી. આ છોકરો ગણીતશાસ્ત્રમાં અતિ કુશળ હતો, અને તે શાસ્ત્રનો પોતાને ખાસ શોખ હોવાથી તેનો ખાનગી અભ્યાસ પોતે કોઇની મદદ વગર ચાલુ રાખ્યો હતો જેથી તે બી. એ. કલાસના છોકરાઓને ન આવડે તેવા અઘરા હિસાબ સહેલાઈથી ગણી શકવા લાગ્યો. એટલુંજ નહિ પણ ઇંગ્લેંડમાં પ્રસિદ્ધ થતા મશહુર

ટ્રીનીટી કૉલેજ મૅગેઝીન ' માં બેહદ ગુંચવાડાભરેલા અઘરા ગણીતશાસ્ત્રના હિસાબ-કોયડા છપાય છે, અને જેના જવાબ મોટા મોટા કેમ્બ્રીજના પ્રોફેસરોને પણ આપવા ઘણીવાર બહુ ભારે પડી જાય છે તેવા હિસાબના જવાબ પણ આ બિચારો વીસ રૂપૈયાનો ક્લાર્ક ખાનગી અભ્યાસને આધારે લખી મોકલતો હતો. આથી પ્રસિદ્ધ ટ્રીનીટી કૉલેજના કરતા કારવતાઓનું ખાસ ધ્યાન ખેંચાયું અને તેમણે આ મી. **રામાનુજમ** વિષે કેળવણીખાતા મારફત તપાસ કરાવી. આખરે ઇંગ્લૅન્ડની કેમ્બ્રીજ યુનીવર્સિટીના ગણીતશાસ્ત્રના પ્રખ્યાત પ્રોફેસર મી. નેવાઇલ ' યુનિવર્સિટી લેક્ચર્સ ' આપવા માટે મદ્રાસ આવ્યા ત્યારે તેમણે મી. રામાનુજમની અગાધ બુદ્ધિ વિષે મદ્રાસ સરકારને ઘણીજ ભલામણ કરી જેને પરિણામે સરકારે તેને કેમ્બ્રીજની ટ્રીનીટી કૉલેજમાં ગણીતશાસ્ત્રની નવી શોધો (Mathematical Research) કરવા માટે મોકલ્યો છે અને વાર્ષિક રૂપૈયા ત્રણ હજારની બે વર્ષ ચાલે તેવી યુનીવર્સિટી રિસર્ચ સ્કૉલરશીપ આપી છે. દિલગીરીની વાત છે કે નરરત્નોની કિંમત આપણા દેશમાં બરાબર થતી નથી. માત્ર કોઈ સદ્‌ભાગી અમેરિકા કે વિલાયતના લોકોનું ધ્યાન ખેંચવા સફળ નિવડે છે તોજ પછી આપણે પણ તે પુરૂષને ઓળખવા લાગીએ છીએ. **સ્વામી વિવેકાનંદ** અને હાલમાં કવિવર રવિંદ્રનાથ ટાગોરને પણ હિંદે અમેરિકા ઇંગ્લૅન્ડની જલયાત્રા પછીજ ઓળખ્યા, અને વધાવી લીધા.

વનની ઔષધી.

રા. રા. મેહેરબાન "ધન્વન્તરી" માસિકના તંત્રી સાહેબ, વિનંતી કે-આપના લોકપ્રિય પત્ર માહે એપ્રિલ ૧૯૧૪ માં પાને ૧૮૩ મે "જામનગરવાળા પ્રખ્યાત પ્રોફેસર હીરજી ટકાજાવજી ચિકિત્સકરત્નના લેક્ચરમાં બતાવેલી ઔષધીઓ"—(૧) **મધુનાશિની** અને
માલતી. તેલ્લ એ બે વનસ્પતિઓનું બયાન અને ગુણ ઉપયોગ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવેલાં છે.
ફરજ નાંખવામાં અરજ આ બે વનસ્પતિ શું છે? તેનાં બીજાં સંસ્કૃત નામો શું છે? બરડા
તેના જવાબમાં કૉર્પોરેશને ઉત્તેમજ તે પુષ્કળ જત્થામાં ક્યાં મળી શકશે? વળી મુંબઇથી
આ છે કે (૧) ક્ષયની હૉસ્પીટલ્સ્પેટલ એહેરામનો કાગળ આવ્યો છે તેમાં તેઓ પ્રથમકરણ
હૉસ્પીટલ તૈયાર કરવી. (૩) શરૂઆતના ઝે છે. કેટલાક પુછે છે કે "**વનસ્પતિશાસ્ત્ર**"
દુધ અને ખોરાકના ઉપર દેખરેખ રાખવી. (૫) રં.આદી હોય તો નંબર અને પાનાંની
ઈલાજને લગતું શિક્ષણ આપવું. તેઓને આપના પ્રસિદ્ધ પત્ર

* * * * ` નો ઘણાઓને માહિતી

સુદને કાંકરે ગાંધી થઇ પડતા દેશી વૈદો ઉપર અંકુશ મૂકવાનું કાગ્ને યોગ્ય જણાય તો
રાજ્યોએ દુરસ્ત ધાર્યું છે, અને તેને લગતા ક

વૈદરાજો પર

છે. પરંતુ અમારા માનવા પ્રમાણે તેવા કાયદ નામોથી સેવકને કરી
વૈદક બરાબર રીતે શીખવવાની મોટી મોટી પાન, ફૂલ ફલસોતા
તરફ દેશી રાજ્યોએ ખાસ પ્રથમ લક્ષ આપ નમુનો તેવો મેહેરબાની
લેનારાઓએ દેશી એટલે આયુર્વેદિક અને યુનાની ર થશે. એનો નમુનો

સેવક તરફ આવેથી તે વિષે વધારે શોધખોળ થઇ જો એ વનસ્પતિમાં નામ પ્રમાણે ગુણ હશે તો એ દેશી ઔષધીને વિશેષ ફતેહ મળવા સંભવ છે. **मधुनाशिनी** કદાચ કલ્પિત નામ પણ હોય, તો તે "**वनस्पतिशास्त्र**"ના પુસ્તકમાં દાખલ કરવામાં આવેલ છે કે કેમ? તે જ્યાર સુધી એ નામથી એ વનસ્પતિનો નમુનો પ્રોફેસર સાહેબ તરફથી જોવા મળે નહિ ત્યાર સુધી કહી શકાય નહિ.

કોકણમાં આકડાના વર્ગ (Asclepiadeæ)ની એક વેલ થાય છે–તેનું મરાઠી નામ **कावळी** છે, અને એનું બોટેનિકલ નામ (Gymnema Sylvestre) છે. તેનાં તાજાં પાન કે દાંડી ચાવવાથી પણ જીભનો પરીક્ષક સ્વભાવ થોડી વાર જતો રહે છે–એમ કહેવાય છે.

(૨) **रामेठो**—એનાં ઝાડવાંનું મરાઠી નામ **रामेटा, रामेठा** છે. એ વનસ્પતિનાં ઝાડવાં કોકણથી નીલગિરી સુધી દક્ષણમાં ઉગે છે. તે મહાબલેશ્વર, માથેરાન, ખંડાળામાં તેમજ કારલા, ભાજા અને બેડસાના ડુંગરોની ગુફાઓની આજુબાજુના પ્રદેશમાં જથ્થાબંધ થાય છે.

એ વનસ્પતિ ઉત્તરહિંદ કે કચ્છ, કાઠિયાવાડ ગુજરાત તરફ ભાગ્યેજ થાય છે. એટલે એનું ગુજરાતી કે સંસ્કૃત નામ નોંધાયલું હજુ સુધી જોવા જાણ્યામાં આવ્યું નથી.

રામેટાનાં ઝાડવાં સાધારણ રીતે ૨ થી ૬ ફીટ ઉંચાં વધે છે, તેમાં પાંસરી સોટી જેવી ઘણી શાખાઓ નીકળે છે, જેનો રંગ ફીકો રાતો કે જાંબુડો હોય છે. તેની છાલ ઘણી ચીવટ હોય છે. પાન અનિયમિત અથવા સામસામાં આવે છે, તે ૨ થી ૩ ઈંચ લાંબાં અને ½ થી ૧ ઈંચ પહોળાં હોય છે, તે લંબગોળ કે ભલ્લાકૃતિનાં હોય છે, તે ઘણી વાર સુંવાળાં ને નીચાં ઢળતાં હોય છે. ફૂલ બહુધા શાખાઓને છેડે છત્રાકાર ગુચ્છીઓમાં આવે છે, તે સૂક્ષ્મ પીળા રંગનાં હોય છે. એ ગુચ્છીઓ સુંવાળા સૂક્ષ્મ ચળકતા વાળની ફૂંછાળથી ભરાયલી હોય છે. ફૂલ આસો માસથી માગશર સુધી ઘણું કરી રહે છે–ફૂલના બહાર વખતે એ ઝાડવાંની શોભા સારી લાગે છે. ફૂલ સૂક્ષ્મ, રસ વગરનાં અને અનેક બીજવાળાં હોય છે.

વિશેષ વિવેચનઃ—रामेटा અથવા **रामेठा** એ વનસ્પતિશાસ્ત્રના કુદરતી વર્ગ (Thymelacede) ની વનસ્પતિ છે. એનું બોટેનિકલ નામ—(Lasiosiphon eriocephalus) છે.

જે વર્ગની એ વનસ્પતિ છે–તે વર્ગના ગુણ દોષ વિષે (Dr. Robert Bently, F. L. S., M. R. C. S. Esq.) લખે છે કે:–"The plants of this order are chiefly remarkable for the toughness and acridity of their bark. The plants generally of the order are *poisonous* or suspicious. It owes its properties to an acrid resin and an acrid volatile oil." (Manual of Botany page 608).

रामेटा વિષે જોન ગ્રેહામ જણાવે છે કે "એ વનસ્પતિ **ઝેરી** છે, એમ દેશીઓ કહે છે."–(J. Graham. Bombay plants page 176).

Bombay Gazetter Vol. XXV Botany page 268 Dr. J. C. Lisboa) **रामेटा** વિષે લખે છે કે:—"The leaves are said to be acrid

and poisonous, and to affect men as well as fish. The bark is used in poisoning fish." તેના વર્ગ વિષે કહે છે કે:-"It is a fact that an acrid poisonous principle abounds in most of the species of this order."

"The bark of Rametha (**रामेठा**) is a powerful vesicant."—(Dymock).

"It is said to be caustic."—(Dr. Sakharam Arjun.)

"**रामेठा**-bark is used as a vesicatory and also as a masticatory. As a masticatory it should be used with caution. The bark if freely chewed causes looseness of the teeth and spungyness of the gums. Natives use the stem to procure abortion." (Dr. R. N. Khory-Bombay-M. Medica page-474).

ઉપરનાં ઉદાહરણોથી જણાય છે કે—**રામેઠા** બહુ વિદાહી અને **ઝેરી** વનસ્પતિ છે. તે વાપરવામાં બહુજ ચોકસાઈ જોઈએ, અને લેભાગુના હાથથી કે બિનઅનુભવી વૈદ્ય ડૉક્ટરના હાથથી પણ તેનો દવા તરીકે ઉપયોગ થવો જોઈએ નહિ.

આ વનસ્પતિના દવા તરીકેના ઉપયોગ વિષે કોઇ સંસ્કૃત કે ગુજરાતી પુસ્તકમાં થએલો ઉલ્લેખ:સેવકના જોયા જાણ્યામાં આવ્યો નથી. તોપણ પ્રોફેસર સાહેબ હીરજીભાઈ માધવજી હવે પછી તેના ઉપયોગ વિષે વિશેષ માહિતી આપવાના હોતાં એ વિષે વધારે અજવાળું પડી લોકો પર મહદ ઉપકાર થશે.

रामेठा—બરડા ડુંગરમાં જોવામાં નહિ આવતાં તે "**वनस्पतिशास्त्र**"ના પુસ્તકમાં દાખલ કરવામાં આવેલ નથી.

પોરબંદર તા. ૨૧-૫-૧૯૧૪.	જયકૃષ્ણ ઈંદ્રજી. માજી-ક્યુરેટર ઓફ ફોરેસ્ટસ એન્ડ ગાર્ડન્સ પોરબંદર સ્ટેટ.

---

૧. અજીર્ણ-(Dyspepsia) સીંધાલુંણ ૮ તોલા, સંચલ તોલા ૫, બીડલુણ તોલા ૨, સાંભરલુણ ૨ તોલા, ધાણા ૨ તોલા, પીપર ૨ તોલા, પીપરીમૂળ ૨ તોલા, તમાલપત્ર ૨ તોલા, કાળીજીરી ૨ તોલા, કેસર ૨ તોલા, તાલીસપત્ર ૨ તોલા, ચવક ૨ તોલા, અમલવેતસ ૧ તોલો, મરી ૧ તોલો, જીરૂં ૧ તોલો, સુંઠ ૧ તોલો, દાડમનાં બી ૪ તોલા, તજ ll તોલો, અને એલચી ll તોલો. બધાનું ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી માત્રા માસા ૪. ગાયની જાડી છાશ સંગાથે અથવા દહીં સંગાથે સેવન કરવાથી અજીર્ણ, વાયુ તથા કફનો ગોળો, બરલ, ઉદર વ્યાધિ, અર્શ, સંગ્રહણી, કોઢ, બંધકુષ્ટ, શળ, સોજો, આમવિકાર, પાંડુ, પથરી, છાતીનાં દરદ અને મંદાગ્નિ વગેરે નાબુદ થાય છે.

૨. કમળો-(Jaundice)—અરડુસો, ગળો, લિંબડાની અંતરછાલ, ત્રિફળા, કરીઆતું, અને કડુ, એ બધાં સંભાગે લઇ એઓનો ક્વાથ કરી ટંડો થયા પછી મધ મેળવી દશ દિવસ પીવાથી કમળો, પાંડુરોગ, રક્તપિત્ત, એટલા રોગોનો નાશ થાય.

મ ચોહાણ.

"વીર્ય સંરક્ષણ. Continence)"

યાને

"શરીરના સત્વનું પોષણ, ધારણ, અને રક્ષણ."

(લખનાર હોરમજજી મેહેરવાનજી.)

હર્બર્ટ સ્પેન્સર અક્ષરસઃ સત્ય કહે છે કે "The preservation of health is a duty. Few men seem conscious that there is such a thing as physical morality. Men's habitual words and acts imply the idea that they are at liberty to treat their bodies, as they please. Disorders, entailed by disobedience to nature's dictates, they regard simply as grievances, not as the effect of a conduct more or less flagitious. Though the evil consequences inflicted on their dependents and on future generations are often as great as those caused by crime, yet they do not think themselves in any degree criminal. The fact is that all breaches of the laws of health are physical sins." તંદુરસ્તી જાળવવી એ મનુષ્ય માત્રની ફરજ છે. શરીરને લગતા નીતિના નિયમો પણ છે; એમ ઘણા થોડા માણસો સમજતા હોય એવું જણાય છે. મનુષ્યનાં હમેશ નીકળતાં વચનો, અને તેઓનાં ચાલુ કામો, એવું સૂચવે છે કે, તેઓ પોતાના શરીરની, મરજીમાં આવે તેવી દશા કરવાને, યાને શરીરની સાથે ઇચ્છા પ્રમાણે વર્તવાને, પોતાને સ્વતંત્ર માને છે. કુદરતના ફરમાન યાને આજ્ઞાના ભંગથી, આવી પડેલાં દુઃખ દરદો, તેઓ પોતાના વધતા ઓછા ગેરવર્તનને આભારી ગણતા નથી; પણ ફક્ત અચાનક આવી પડેલાંજ ગણે છે. ગુન્હા ભરેલાં પાપકર્મથી, પોતાના આશરે રહેલાં માણસોને, તથા હવે પછીની ભાવી પ્રજાને માઠાં ફળ ભોગવવાં પડે; તેટલાંજ ભારી માઠાં ફળ, આ શારીરિક નીતિના નિયમોના ભંગ કરવાથી ભોગવવાં પડે છે; તોપણ તે બાબતમાં પોતાનો જરા પણ વાંક હોય એમ ધારતા નથી. ખરી હકીકત એ છે કે, તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમોનો જે ભંગ કરવામાં આવે છે, તે સર્વે શારીરિક પાપો છે." ખરેજ હર્બર્ટ સ્પેન્સર કહે છે તેમ, શારીરિક, માનસિક અને નીતિ સંબંધી નબળાઇ, શરીરસંરક્ષણશાસ્ત્રના જે જે કાયદાનો જાણે કે અજાણપણે ભંગ કરવામાં આવે છે તેનેજ આભારી છે.

માણસ જાતનો મોટો ભાગ, તરેહવાર જાતના વ્યાધિથી દુઃખ ભોગવે છે, અને અકાળ મોતના ભયમાં આવી પડે છે. તેનું કારણ કુદરતના નિર્માણ કરેલા, શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવાના કાયદાઓનો ભંગ છે. તંદુરસ્તી સાચવવાના જે જે કાયદાઓ છે; તેમાં 'વીર્ય સંરક્ષણ'નો કાયદો પણ સમાયેલો છે; અને અત્રે આપણે ખાસ કરીને એ વીર્યરક્ષાના નિયમોનું પાલન નહિ થવાથી, ભોગવવી પડતી ભારે શિક્ષા, તથા એ નિયમોના પાલનથી થતા અમૂલ્ય લાભ સંબંધી વિચાર કરવાનો છે. વીર્યરક્ષાના નિયમોનો ભંગ કરવાથી, જેવી ભારે શિક્ષા, અકાળ મૃત્યુ અને દુઃખ દરદો થાય છે; તેવી ભારે શિક્ષા બીજી થોડીજ હશે.

કાયદો સર્વેને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે; તેથી તેના કાયદાથી આપણે વાકેફ રહીને તેનું પાલન કરવું જોઇએ. કુદરતના કાયદાનો ભંગ જાણી જોઈને કે અજાણતાં તથા અજ્ઞાનપણાથી કરનાર બન્ને સજામાંથી મુક્ત થઈ શકતા નથી, યાને છટકી જવા પામતા નથી. મતલબ કે ગુન્હાના વધતા ઓછા પ્રમાણમાં દુઃખ દરેકે રૂપી શિક્ષા ભોગવવીજ પડે છે. હાલમાં વીર્યરક્ષાના નિયમોનો ભંગ બેહદ પ્રમાણમાં જુદે જુદે પ્રકારે વધતો જાય છે, એમ સૌ કોઈ વિચારવંત કબુલ કર્યા વિના રહેશે નહિ. કારણ એ કુદરતી નિયમોના ભંગનું પરિણામ હવે વધુવાર છુપુ યાને ગુપ્ત રહી શકે એમ નથી. તે ખુલ્લું જેઓ જોઇ જાણી અને સમજી શકે છે; તેઓને માલુમ પડે છે. હમણાની પ્રજાના મોટા ભાગમાં વિષયીપણુ યાને અતિશય વિષયભોગ ભોગવવાની વૃત્તિ બહુ જણાય છે. અને એ વિષયવાસનાનો ગેરઉપયોગ મોટે ભાગે, પરણેલાં તેમજ કુંવારાં, શ્રીમંત તેમજ ગરીબ, કુલીન તેમજ હલકા વર્ગના, ભણેલા તથા અભણ સર્વે વર્ગમાં જણાઇ આવે છે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારા શરીરના તત્વ વીર્યનો કોઈ પ્રકારે થતો ગેરઉપયોગ, શરીરની પાયમાલી કર્યા વિના રહેતો નથી. બીજા શબ્દોમાં વીર્ય જે ફક્ત પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારૂ શરીરનું તત્વ છે, તેનો ફક્ત વિષય સુખમાનીને સુખ ભોગવવાને અર્થે, જે જે રસ્તે ગેરઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તે દરેક રસ્તે કરેલા ગેરઉપયોગનું પરિણામ, સરખી રીતે વિનાશકારક યાને શરીર તથા મનને નાશ કરનારૂ નિવડે છે.

વિષયવાસનાના દુરૂપયોગનું પરિણામ—રોગ અને અકાળીક મોતની વધતી જતી સંખ્યામાં આવ્યું છે. પ્રખ્યાત ડાક્ટર કાઉન કહે છે કે "વિષયવાસનાનો ગેરઉપયોગ કરનાઓ લાંબી જીંદગી ભોગવી શકતા નથી. કોઈ પણ મનુષ્ય પોતાના બદનમાં જે પવિત્ર ચૈતન્ય રહેલુ છે, તેને હલકું કરનારૂ કારણ ગેરરીતે દોરાયલી વિષયવાસના સિવાય બીજું ખોળી શકશે નહિ." વીર્યરક્ષા અથવા બ્રહ્મચર્યવ્રતના નિયમથી દરેકે વાકેફ થઇ તેનું પાલન કરવું જોઈએ. બ્રહ્મચર્યના ભંગની ટેવથી શરીરનો વહેલો નાશ થાય છે, અને તેનાથી ઘણાં ભયંકર દારૂણ દુઃખો નીપજે છે. હાલમાં મૈથુન વિષયક રોગો Venereal Disease નો ભયંકર ફેલાવો વધતો જાય છે; એવું અનુભવી ડાકટરો જાહેર કરે છે, અને તેઓ ખોટી સભ્યાતાના નામે, મુંગા રહેવા સામે ફરીયાદ કરે છે. જેઓ અજ્ઞાનતાથી વીર્યરક્ષણના નિયમોનો ભંગ કરીને દુખી થઈ પડે છે, તેઓની હાલત ખરેજ દયાજનક કહેવાવી જોઇએ. લંડનમાં વૈદક ધંધાદારીઓની કોંગ્રેસ મળી હતી, તેના પ્રમુખ સર ચાર્લસ મોરીસે જણાવ્યું હતું કે, આ રોગ (Venereal diseases) વિષે તપાસ કરવાને એક બાદશાહી કમીશન નીમવાની માગણી નામદાર સરકાર સ્વીકારશે એવી આશા છે'-મેજર ફ્રેન્ચ જણાવે છે કે "The innocent were the most numerous victims of the disease which, if not controlled, would endanger the existence of the country." આ રોગના ભોગ થનારમાં ઘણી મોટી સંખ્યા નિર્દોષોની છે અને જો આ રોગને અંકુશમાં રાખવામાં નહિ આવે તો પ્રજાની હસ્તી ભયમાં આવી પડશે." જોકે મેજર ફ્રેન્ચના આ વિચારો સુધરેલા પાશ્ચાત્ય દેશને માટે છે, પણ આપણા દેશને પણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. જેઓ મોટે ભાગે પાશ્ચાત્ય જનસમાજ અને સુધરેલી પ્રજાના સુધરેલા સંસારી રીતરિવાજોનું અનુકરણ કરવા તરફ દોરવાય છે તેઓને એમાંથી ઘણું શીખવાનું અને જાણવાનું મળે છે.

સર ટોમસ અને બીજા ડાક્ટરો 'મૉર્નીંગ પોષ્ટ' માં એક પત્ર લખી ફરીયાદ કરે છે કે "There has been always a conspiracy of silence' as regards the most hideous cause of infection and corruption" મૈથુન વિષયક રોગો સંબંધી મુંગા રહેવાની એકસંપી કરવામાં આવી છે પણ હવે વિગતો બહાર લાવવાની અને પ્રજાનું તે પર ધ્યાન ખેંચવાનો વખત આવ્યો છે.

ઉત્પાદક અવયવોનાં યાને વ્યભિચાર, અથવા શારીરિક નીતિના ભંગથી પેદા થતાં દરદોના નીદાન કરવામાં, અને તેવા પ્રકારનાં દરદોને મટાડવાને ઉપાય શોધવામાં, ડાકટરોની ભારે સંખ્યા રોકાયલી રહે છે; અને તેઓ જણાવે છે કે, આ રોગોનું નીદાન અને ઉપાય કરવામાં, જમાનો ઘણોજ આગળ વધ્યો છે. પણ આવા રોગનો ફેલાવો કયાં કારણોને આભારી છે; તે કારણો શોધી તેને નિર્મૂળ કરવાની જરૂર રોગ થયા પછી તેના ઉપાય શોધવાના કામ કરતાં, કાંઇ ઓછી ઠરતી નથી. 'ઉપાય કરતાં અટકાવ બેહેતર' એ કીંમતી વચન ઉપર પણ મુખ્ય લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

પવિત્રતાને લગતા જ્ઞાનનો ફેલાવો—સ્ત્રી પુરૂષોના વ્યવહારને, પવિત્ર ધર્મના કામો તરીકે, દુનિયાના વિદ્વાન પુરૂષોએ ગણાવેલાં છે. અને એ વિષયને લગતું સત્ય જ્ઞાન જોઇતા પ્રમાણમાં પ્રજાના મોટા ભાગને નહિ મળવાથી, તેઓ અજ્ઞાનતાની શેરમાં તણાઇને, રોગના ભોગ થઇ પડી પાયમાલ થાય છે. ડાકટરોના કહેવામાં પણ નિર્દોષોની મોટી સંખ્યા એવા રોગથી પીડાનારામાં મુખ્ય છે. જેથી એ વિષય કેટલો બધો ભારે મહત્વનો છે, અને એને લગતા શિક્ષણનો પ્રસાર, જેમ બને તેમ છુટથી થવાની, કેટલી બધી આવશ્યકતા છે; તે હરેક સમજુ આદમી, કબુલ કર્યા વિના રહેશે નહિ. અજ્ઞાનતા હાલના સુધરેલા ગણાતા જમાનામાં નિર્દોષતા ગણાય નહિ પણ તે દુરાચરણ અથવા અનીતિ ગણાય છે. સોક્રેટીસ Socrates કહે છે કે:—"Ignorance is vice." તેમ કુદરતના કાયદા જાણપણામાં કે અજાણપણામાં તોડનારને, અથવા તેને અનુસરીને નહિ વર્તનારને, વહેલી મોડી શિક્ષા થયા વિના કદી પણ રહેતી નથી. કેટલાક સાંકડા યાને સંકોચિત વિચાર ધરાવનારા આવા પ્રકારના ઘણા જરૂરી જ્ઞાનના ફેલાવા સંબંધી અભાવ ધરાવે છે. પરંતુ સત્ય જ્ઞાન દર્શાવનારા ભોમીયા વગર, હાલની જુવાન પ્રજાનો મોટો ભાગ, ગંભીર ભૂલનો ભોગ થઇ પડે છે; અને જ્યારે ભોગ થઈ પડીને દુઃખી થાય છે, ત્યારેજ તેઓની આંખ ખુલે છે; અને પછી તેઓનો વિલાપ કવખતનો હોય છે. ત્યાર પછી તેઓની ઘણા ભારે અસહ્ય અનુભવથી ખાત્રી થાય છે કે, કુદરતના નીર્માણ યાને સ્થાપિત કરેલા શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ધર્મ યાને ફરજ સંબંધી, જો તેઓ પહેલાંથી વાકેફ હોત યા કોઇ તેઓને વાકેફ કરત તો, કદી પણ તેઓ કુદરતના કાયદા તરફ દુર્લક્ષ રાખી ઉલ્લંઘન કરત નહિ. એ સંબંધી એક વિદ્વાનના શબ્દો મનન કરવા જેવા છે તે કહે છે કે "Some people look with distrust on all that concerns the intimate social relations of the sexes, as knowledge that is dangerous and contaminating, that should be hid away in dark corners, or entirely excommunicated abolished or destroyed. Such thoughts and desires spring altogether from a wrong and misdirected education, instilling into

the mind of the individual views and opinions that are narrow, contracted and unfair. That a knowledge of the whole of that part of human physiology that treats of the intimate social relations of the sexes can injure or in any way degrade the thought, the mind, the body, or the soul of the individual, would be a sad reflection on God's loving justice and mercy.

ડૉકટરો અને ધર્મ ગુરૂઓની ફરજ—હાલની ઉધરતી જુવાન પ્રજાને દુર્વ્યસની અને દુરાચારમાં ફસતી અટકાવવાનો તથા તેમને શારીરિક અને માનસિક પવિત્રાઈ તરફ વાળવાનો રસ્તો જ્ઞાનનો ફેલાવો છે. 'The way to purity is through knowledge.' પવિત્રાઈનો માર્ગ દેખાડનાર જ્ઞાન એ રોશની છે. પણ દીલગીરી ભરેલું એ છે કે, જેઓની ફરજ અને કામ ખાસ કરીને પ્રજાને આરોગ્ય રહેવાના નિયમોથી વાકેફ કરવાનું છે, તેઓના મોટા ભાગ તરફથી એ કામ જોઇતા પ્રમાણમાં બજાવવામાં આવતું હોય, એવું જણાતું નથી. મનુષ્યના શરીર અને આત્માની ઉન્નતિને અર્થે બે વર્ગ ઉભા થયા છે. ડૉકટરો અને ધર્મગુરૂઓ, મનુષ્યના શરીર અને આત્માના રક્ષણને અર્થે ડૉકટરો અને ધર્મગુરૂઓનું ભારે મંડળ પ્રજા તરફથી નીભાવવામાં આવે છે. અને તે માટે પ્રતિ વર્ષ કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચ ચાલુ થતો જાય છે. ડૉકટરો અને ધર્મગુરૂઓ પ્રજાના શરીર અને આત્માને સુખ આપવામાં યથાશક્તિ પ્રયત્ન કર્યા જાય છે; પરંતુ પ્રજાના મોટા ભાગને સુખ મળતું નહિ હોવાથી મનુષ્યો દુઃખ દરદોની બુમ પાડતાં અટકતાંજ નથી; પરંતુ એમાં અજાયબ જેવું થોડુંજ છે. ડાકટરો અને ધર્મગુરૂઓ માટે આપણુ કાંઇ ઓછું યાને કમી માન ધરાવતા નથી. કાંઈક અપવાદ સિવાય તેઓનો વર્ગ મેહેનતુ અને પ્રમાણિક છે; અને તેઓ હમેશાં આપણા માનને પાત્ર છે. આપણે જોવાનું છે તે એજ કે પ્રજાને એ બન્ને વર્ગ તરફથી જોઇતો લાભ મળી શકતો નથી; ના એ વર્ગ તરફથી પ્રજાને જોઇતો લાભ પોતે મેળવવાને બેદરકાર રહે છે. જેટલે અંશે ડૉકટરો અને ધર્મગુરૂઓનો મોટો ભાગ પોતાની ફરજ શ્રેય માર્ગે બજાવવામાં પછાત છે તેથી પ્રજા પણ કાંઇ ઓછી પછાત યાને પાછળ નથી. જેઓની ફરજ, ધંધો તથા ધર્મ પ્રજાના તમામ વર્ગને શારીરિક, માનસિક. અને નૈતિક ઉન્નતિનો રસ્તો બતાવાનું છે, અને પોતે પોતાની શક્તિઓ કેળવી, ઉત્તમ બનાવીને પ્રજાને જાતી પ્રત્યક્ષ ધડો બતાવાનો છે, તે વર્ગની સ્થિતિ તથા તેમના મોટા ભાગ તરફથી બજાવવામાં આવતા કામની સંકોચીત હદ, દરેક જણને ખુલ્લી દેખાઇ આવવી જોઇએ. એ બન્ને વર્ગ જે પ્રજાની શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ચઢતીમાં મુખ્ય ભાગ ધરાવનારા છે; તેઓનં કામ અને ફરજની દ્રષ્ટિ મર્યાદાના સંકોંચીતપણા માટે પ્રખ્યાત જેમ્સ સી. જેકસન એમ. ડી. પોતાના જાણીતા પુસ્તક "Hints on the reproductive organs, their diseases, causes and care" માં લખે છે તે તેનાજ શબ્દોમાં આ જગાએ ઉતારવું યોગ્ય થઇ પડશે. ડૉકટરો સંબંધી તે કહે છે કે "Skill is good at the bed-side of the sick, but instruction how to avoid disease, enforced by correct example, is what those not sick need. To cure the sick, is a physician's duty; yet it brings no absolute

pleasure, for it is for the most part a struggle against the supremacy of foolishness; but to teach one's neighbours and fellow-men the laws of health, to show them that everywhere happiness is the result of obedience to law to make them feel it and examplify it; this brings to the soul ample reward. It makes him who does it something more than a mere pill-giver or blood-drawer. He is not of the craft of him who gives so much medicine for so much money. It overlays the art with the decorations of bright manhood, and testifies to the truth of human brotherhood, and to the essential dignity of Human Nature. Such should be the qualifications and qualities of medical men. I am sorry to be forced to say such, as a general thing, is not their character. Medical men are poor examplars. They live down their principles. Some of them drink alcoholic liquors; very many use tobacco, and nearly all drink tea and coffee, and indulge in articles of food unfit for the human stomach. Is it surprising that their influence over the people should be on the wane? That the syrup and sarsaparilla quack should supersede them? In this age, wide chasms between principles cherished and conduct exhibited, are not tolerable to correct minds. ડાક્ટર જેક્શનના શબ્દોમાં આપણે જોયું કે ડાક્ટરો યાને વૈદ્યોની ફરજ દરદીઓને માત્ર કીમત લઇ દવા-દારૂ આપવામાંજ આવીને અટકી નથી. એજ પ્રમાણે ધર્મગુરૂએ સંબંધી પણ કહે છે કે:" I have not much respect for their sagacity. They seem to me to lack insight to Human Nature. They fail adoptation, and take altogether too narrow views of their spheres of activity, and of the depravity. His theology, his philosophy, his public and private life—all should proceed on the acknowledgment, that it is a material being as well as spiritual with whom he has to do: a creature having passions to be indulged: with propensities that are irregular, and therefore unhealthful as well as with principles that are innately true, and therefore divine. God only can deal with souls, for "in Him souls dwell" and have their being. Man is the offspring of "God manifest in the flesh." He combines the earthly and the divine.

Society will not much longer tolerate as teachers men whose alms are not progressive, and whose vision is narrow. The doctor must plant himself on a broader and better basis than that

of giving drugs; the minister must descend from his metaphysical subtleties, to grapple with the evils of every-day life. As things are, people die none the less because of doctors, nor sin the less because of the ministers; and the fault is in their defective teachings.

Now, would ministers give their attention to Physiology, and in connection with their spiritual exhortation, press home on human beings the law of physical purity, making them feel that the glutton and the debauchee are alike abhorrent—that dram—drinking and tobacco-chewing, smoking and snuffing are so many influences calculated to subvert and dethrone the higher nature—that tea drinking, coffee drinking, and the eating rich foods all pave the way for disease and drugs. Heaven is at great distance from him. His appetites, habits, modes of thought passions and main activities, lie in a different direction.

આપણા દેશમાંનો એક જાણીતો ડાક્ટર યાને વૈદ્ય "વૈદ્ય કર્તવ્ય" યાને વૈદ્યની ફરજ સબંધી લખે છે કે "પ્રાચીનકાળમાં જેવી રીતે ધર્માચાર્યો ધર્મ તત્વનો ઉપદેશ કરતા તેવી રીતે પ્રાણાચાર્યો યાને વૈદ્યો પણ જનસમૂહના કલ્યાણને માટે આયુર્વેદીય (શરીર સંરક્ષણ શાસ્ત્રને લગતા) નિયમોનો ઉપદેશ કરતા. આ રિવાજ જ્યાં સુધી અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલ્યો ત્યાં સુધી લોકો આરોગ્યની સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતા, પરંતુ જ્યારથી આ સર્વમાન્ય અને જન હિતકર પ્રસંગનો ઉચ્છેદ થયો ત્યારથી લોકોમાં અનેક ભયંકર રોગોનો પગપેસારો થયો, અને તેથી આયુષ્યમાં મોટો ઘટાડો થયો. આવી રીતે લાંબો વખત થયાં અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલતા આવેલા આયુર્વેદીય ઉપદેશનું ઉચ્છેદન શા કારણથી થયુ એ જાણવું આવશ્યક છે.

"દીર્ઘદ્રષ્ટિથી વિચાર કરી જોતાં આમ થવાનું કારણ એમ જણાય છે કે જેમ જેમ વૈદ્યમાં આયુર્વેદીય જ્ઞાન ઓછું થતુ ગયું તેમ તેમ ઉપદેશ પ્રસંગ ભુલાઇ ગયા જેવો થઈ ગયો. તે એટલે સુધી કે આયુર્વેદીય ઉપદેશ એટલે શું એ પણ કોઇકજના જાણવામાં હશે. જો કે આધુનિક સમયમાં પણ આયુર્વેદીય જ્ઞાનનો તદ્દન ઉચ્છેદ થયો નથી, પરંતુ તેના ઉપદેશ ક્રમનો તો તદ્દન ઉચ્છેદ થયો છે. હવે જો આ ઉપદેશક્રમ પ્રાચીનકાળની પેઠે આધુનિક કાળમાં પણ પ્રચલિત થાય તો આધુનિક (હાલની) પ્રજા પણ પ્રાચીન પ્રજાની પેઠે નીરોગી, દીર્ઘાયુ (લાંબા આવરદાવાળી), બળવાન અને પરાક્રમી બની શકે. માટે સદ્વૈદ્યે દુનિયાના કલ્યાણ અર્થે પોતે સંપૂર્ણ આયુર્વેદનો યથાર્થ અભ્યાસ કરી તેમાં કહેલા શરીર સંરક્ષણ નિયમોનો જનસમૂહને ઉપદેશ કરવો, એ સદ્વૈદ્ય કર્તવ્યમાંનું એક અગત્યનું કર્તવ્ય છે, પરંતુ આજ દિવસ સુધી આ અગત્યની બાબત ઉપર કોઇએ યોગ્ય લક્ષ આપ્યું હોય એમ અમારા જાણવામાં નથી."

માંદા પડયા પછી રોગ મટાડવાના ઉપાયો કરવા તેના કરતાં, પ્રજામાં મંદવાડ યાને દુઃખ દરદો આવતાંજ અટકે, એવા પ્રકારના ઉપાયો પ્રથમથીજ લેવાની, ડોક્ટરો અને વૈદ્યોની ફરજ સંબંધી બંધકોશ (Con...n's du...) નો વિદ્વાન ગ્રંથકર્તા કહે છે કે "લોકો

રોગના દુઃખ ઓછાં ભોગવે, માટે દયાળુ સરકારે અને પરોપકારી સદ્‌ગૃહસ્થોએ ઠેકાણે ઠેકાણે દવાખાનાં કાઢ્યાં છે, અને સેંકડોના અને પ્રસંગે હજારોના પગાર આપી, રોગથી પ્રજા ન પીડાય માટે વિદ્વાન ડૉક્ટરો નીમ્યા છે. પણ જગતમાંથી રોગનાં દુઃખ ઓછાં થયાં નથી. ઉલટી પ્રજા રોગના દુઃખથી જાણે અધિક (વધારે) પીડાતી હોય એમ જણાય છે. કેટલાક રોગો જે પૂર્વે (પહેલાં) ક્વચિત્ કોઇ કોઇને થતા, તે હવે પ્રજામાં જાથુનું ઘર ઘાલી બેઠા છે. નવી નવી મરકીઓ અને વ્યાધિઓ પ્રસંગોપાત ફાટી નીકળે છે. વિદ્યા અને સુધારો આટલો બધો વધેલો કહેવાતાં છતાં આરોગ્ય વધ્યું નથી. પ્રજાનાં શરીર બગડતાં જાય છે. આમાં દોષ નામદાર સરકારનો નથી. પ્રજાને આરોગ્યના નિયમોનું જ્ઞાન આપવાનો જેમનો ધર્મ એવા ડૉક્ટરો, તે દવાઓના રગડા લોકોના ગળામાં રેડવા, એનેજ પોતાનો સ્વધર્મ માની બેઠા છે. લોહી શુદ્ધ કરનારી, એકજ શીશી કે દાબડી ખાવાથી તાંબા જેવી કાયા કરનારી, સેંકડો રોગો ટાળનારી વગેરે મોટી મોટી વાતોવાળી અને અજ્ઞાન ભોળી પ્રજાને લોભાવનારી દવાઓ, ગોળીઓ, ચૂર્ણો, માત્રાઓ કે રસ કાઢી, બીજા ઘણા પોતાનાં ખિસ્સાં તર કરવામાં રોકાયા છે. બીજી બધી દુઃખ આપનારી બાબતોમાં કારણોને નાશ કરવાના સૌથી પહેલા વિચાર કરાય છે, પણ પ્રજાને જે રોગો થાય છે, તેનાં કારણો પ્રજામાંથી નાશ કરવાનો વિચાર કરાતો નથી. ડૉક્ટરો તે વિચાર શું કરવા કરે? રોગને ઉત્પન્ન કરનાર કારણોનો નાશ થાય, તો પછી તેમની આજીવિકા શી રીતે ચાલે? આરોગ્યના નિયમોથી પ્રજા અજ્ઞાન રહે, એમાંજ ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોને તો લાભ છે. ડૉક્ટરોનો પગાર, તેઓ અમુક પરીક્ષામાં પાસ થયા છે એ ઉપર ન હોય, પણ જે જીલ્લામાં તેઓ કામ કરતા હોય તે જીલ્લામાં રોગીઓની સંખ્યા ગયા વર્ષ કરતાં દર વર્ષે કેટલી કેટલી ઓછી થતી જાય છે, અને લોકોના શરીર બળમાં અને આયુષના પ્રમાણમાં દર વર્ષે કેટલો કેટલો વધારો થતો રહે છે, એ ઉપર હોય અને વેતનવૃદ્ધિ (પગારનો વધારો) પણ પ્રજામાં રોગીઓની ન્યૂન (ઓછી) સંખ્યા થતી જાય, એ ઉપર હોય, તેમજ કુટુંબવૈદ્યોને કુટુંબમાં કોઇ પણ મનુષ્ય માંદુ ન પડે તેજ વર્ષે વાર્ષિક સાલીયાણું આપવાનો રિવાજ હોય તો પ્રજાજનોને આરોગ્યના નિયમોનું જ્ઞાન આપવાનો ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોનો જે સ્વધર્મ તે હમણાં સારી રીતે સધાય, રોગો ઓછા થાય, લોકોનું આરોગ્ય વધે, અને ના. સરકારને પણ દવાખાના નીભાવવાને થતું લાખો રૂપીયાનું ખર્ચ બચે.

"માણસો માંદા પડે ત્યારે તેમને ઓસડો આપી તેમના રોગો ટાળવા, એ કાંઈ ડૉક્ટરો અને વૈદ્યની પ્રથમ ફરજ નથી, પણ તેમને રોગજ ન થવા દેવા, એ પ્રથમ ફરજ છે. પણ હાલમાં આથી ઉલટુંજ આચરણ ઘણું કરીને જ્યાં ત્યાં જોવામાં આવે છે. હાલમાં તો વૈદ્ય કે ડૉક્ટરની પાસે રોગી આવતાં માત્ર તેને દવા આપવાનુંજ પોતાનું મુખ્ય કર્તવ્ય હોય એમ તેઓ માને છે. પણ એ કાંઈ એટલું મુખ્ય કર્તવ્ય નથી. કયા કયા નિયમોનો ભંગ કરવાથી આ રોગ તેને થયો છે, તથા હવે કેવા નિયમો પાળવાથી ફરીને આવો રોગ નહિ થાય, એ વગેરે સર્વ બાબત ડૉક્ટરે રોગીને સ્પષ્ટ સમજાવવાની છે. ખાડામાં પડેલા આંધળા માણસને ખાડામાંથી કાઢ્યા પછી તે ફરી ફરીને ખાડામાં ન પડે માટે તેને સીધા સરળ રસ્તા ઉપર મૂકવો જોઈએ. તેમ ન કરતાં તેને અંધારામાં કુટાવા દઇ ઘડી ઘડી ખાડામાં પડવા દેવો, એમાં સ્વાર્થ રહેલો હોવો જોઈએ, એ વિના અન્ય અનુમાન નીકળી શકતું નથી."

આ. માલિક અમદાવાદ ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમા પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું

धन्वन्तरि.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western

MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદકીય માસિક.

पुस्तक ७ मुं.] जुन १९१४. [अंक ६ ठो.

आद्य दत्पादकः—डॉक्टर मंजुलाल. एम. सी. पी. एस , एम. सी. एच. सी. (कलकत्ता.)

प्रकाशक अने तंत्रीः—भोगीलाल त्रिकमलाल वकील. एफ. ए. वी. यु.

विसनगर (उ. गुजरात.)

Published by —Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India

वार्षिक लवाजम पोस्टेज सहित रु २-०-०. छूटी एक नकल रु. ०-४-०.

" Truth crushed to earth will rise again,
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers "

"Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven

વિષયાનુક્રમણિકા.

એક "જૈન મુનિ" શું કહે છે?

ધન્વતરી-ધન્વતરિ વૈદ્યની પેઠે વિશ્વમા આરોગ્યતાના વિચારો આચારોને દર્શાવનાર અનેક લેખોથી સુશોભિત ધન્વન્તરિ માસિક છે જૈન ધર્મના આચારોમા નૈસર્ગિક આરોગ્યતાના હેતુઓ સમાયલા છે એમ ધન્વતરિ માસિકે સામાન્ય લેખોવડે જાહેર કર્યું છે ઔષધો પચાર વિના નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાથી અનેક રોગો ઉદ્ભવતા નથી એમ વિજય ડિડિમ વાદ્ય વગાડીને ધન્વન્તરિએ-આર્ય લોકોને જણાવ્યુ છે અનેક પ્રકારના રોગો થવાના હેતુઓને પ્રદર્શિત કરીને જનસમાજને રોગના ભોગ ન થવાય એવા નિરામય નૈસર્ગિક ઉપાયો જણાવીને જનસમાજની સેવામા ધન્વન્તરિ માસિકે પ્રત્યક્ષ લાભ આપ્યો છે શારીરિક પુષ્ટિનું પોષક અને રોગરૂપ ગદકીનુ શોષક ખરેખર ધન્વન્તરિ માસિક સૂર્યપ્રભાની પેઠે વિચાર પ્રભાને ધારણ કરી જગતના શારીરિક હિતમા પ્રવૃત્ત થયુ છે ધન્વન્તરિ માસિકે બાળક અવસ્થાથી મનુષ્યોની શારીરિક નિરામય સ્થિતિ સરક્ષાઇ રહે એવા લેખો લખીને પોતાની ઉત્તમતા જાહેરની રાખી છે ધન્વન્તરિ માસિકે નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાના ઉપાયો દર્શાવવામા ગુર્જરિયા ભૂમિમા પહેલ કરી છે એમ અપેક્ષાએ કથવામા આવે તો તેમા અતિશયોક્તિ નથી ધન્વન્તરિ માસિક આ પ્રમાણે પ્રાચીન વૈદક શાસ્ત્રોના રહસ્ય નિરવદ્ય રોગનાશક ઉપચારોનો પ્રકાશ કરીને જગતમા આદર્શજીવન માસિક બનો એવી આશીસ છે વૈદક શાસ્ત્રાદિ સારગ્રાહક ગુણદૃષ્ટિએ પ્રશસક, વાચક અને શ્રોતાઓના હૃદયને આનન્દ સતોષ આપે એવા લેખો ભાગેથી-ધન્વન્તરિ માસિ અલકૃત થઇને ભવિષ્યની આર્ય પ્રજાની ઉન્નતિમા સુલાભ આપો એવુ ઇચ્છવામા આવે છે



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं घृतकराम्रृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ)કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano."　　"પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૭ મું.]　　જુન ૧૯૧૪.　　[અંક ૬ ઠ્ઠો.

Seeming Exceptions to Hygienic Laws.

(By Dr. J H. Tilden, M. D.)

" Generel H. S. U. ate for his break-fast this morning a hodgepodge of fruit and cereals, washed down with coffee and held down with a cigar; he is now seventy-five years old, and always eats as he likes!" This bit of information was given me as proof that my preachments——my half-baked food ideas —are all pipe-dreams.

Let us see about this extraordinary exception to the general dietetic teaching. It is said there are exceptions to all rules; this is one of civilization's lies. There are no exceptions to any rules, for like causes always bring like effects, and when unlike effects follow *like* causes, a wise man will endeavour to find, if possible, what has gone wrong with *like causes.* If cause is single and the same, and it does not produce a like effect every time it acts upon a given object, the object has changed. If

the nature of cause and the thing acted upon are always the same the effect will be as positive as law and as unvarying as the sun.

What I shall say will be wasted on children and undeveloped adults; my explanation will find sympathy and appreciation only among those who have placed under their mental structure the chief cornerstone of all reasoning; namely: that Law and Order rule man's body and mind as well as the universe.

Fortunately, I have a personal acquaintance with General U. He is on old soldier; he went through the Civil War, and proves, by not getting killed, that war is not murderous——that war does not kill those who are engaged in it. He has one of the loveliest wives I know; her voice distils a healing balm that antidotes all domastic woes, and her face is illuminated by the kindliest eyes that ever caused Care to forget his sighs; and althrough she wears a crown of threescore years, her form is not more worn than many at forty. The general has not only proven that food does not disturb those who eat it, and that bullets used in warfare do not kill soldiers, but that wives are all angels, and that there are no shrews. And this is not all. this extraordinary man has a second wife, that affords him great consolation; this much-beloved is Lady Nicotine, and in taking this lady unto himself he has forever dispelled the foolish notion that tobacco is injurious to those who use it.

This man, who proves by his life that food, bullets, women, and tobacco are all good and harmless, is one of the most successful gardners in the country. Those who believe in special providence, luck, super-human guidance, etc., could easily believe that the general has some magical power by which he compels the vegetable kingdom to wait upon him; but we will be consistent and say that he proves by his success as a dilettante gardener that all men are gardeners——that all families have their very own gardens, and that the masters of all households delight in gardening. General U. proves that gardening is not tiresome, hard on the back——in fact, hard work; indeed, all that it is necessary to do is to *hire* someone to break the ground,

plant the seed, and sit in an easy chair under a tree, read the latest magazines, smoke good cigars, and invoke the fairies to watch and keep the vegetables growing. Vegetables do not need love's hand to remove obstructions to growth, and supply water and food at exactly the right time. Vegetables are insensate; they may be mistreated by being starved and stuffed; parched from lack of water, and then deluged until waterlogged; they have no moods to indulge, no spirit to retaliate for neglet! They compound the elements fit for food when abused, the same as when treated kindly.

This old soldier, who has threescore and ten beaten to a frazzle, lives in one of the best homes in this city——a city noted for its fine homes——and in this way proves that there are no poor and homeless people. And, neither last nor least, this extraordinary man has made a success of business, proving thereby that there is no such thing as failing in business; that business, like eating, may be indulged in any sort of a haphazard way, and failure is impossible.

After indulging the satirical spirit invoked by the stupid inference that General U. proves by eating contrary to dietetic and hygienic teachings that disorder and haphazard should reign supreme in the eating world, I will endeavor to prove that law and order do rule in eating as surely as in anything else.

Why can General U. eat anything fit to eat, and combine his foods in any sort of a haphazard way with apparently no evil effects? Because he is not wasting nerve energy in many other ways. He is as nearly perfectly poised as it is possible for a man to be. He gets his rest; he not only sleeps, but he rests when he sleeps. He works with the least expenditure of force; the chafing and fretting elements enter not at all into his daily routine; he has never been sated in business, pleasure, or habits; his conscience is easy; he has no chestnuts in the fire that require the good offices of friends to drag out; he does not need to wear his business heart in his sleeve, nor talk ambiguously to thwart Honest Opinion's judgement. His daily life is an open book; his religion, the philosophy of life, revised

by a personal experience aided by sober, sane common-sense and reason. He practices the small vices moderately, and the large ones not all. He eats with the relish of youth because he never gluttonizes; he senses the true relationship of nutrition and labour, and in this matter, as well as all other affairs of life, he keeps the balance true; at no time has he divorced labour and eating. Whatever others may say or do, he maintains his sanity. Others may work all the time, to the exclusion of rest and recreation, until so enervated that the functions of digestion are lost; others may feast and *recreate*, to the exclusion of work until sated and ready to die of *ennui*; and still others may chase the iridescent dreams of fanatics on dietetics, physical culture, Divine and Christian Science, and other cults too numerous to mention; yet he maintains the even tenor of his way; and while all these hordes suffer deranged digetion and nutrition, because of nerve irritation and exhaustions, this man, who is wittingly or unwittingly psychologically adjusted to cosmic intelligence, eats in a manner that would kill many and send others to the hospitals.

In the matter of poise this unique man owes much to a good wife; if she had been a Xanthiphe or a Gretchen, he too might have had trouble with his stomach and found it necessary to select foods easy of digestion and the least liable to take on fermentation; he too might have found that Lady Nicotine would not, at all times, soothe his nerves and enable him to dream day dreams of an optimistic nature. Because this wife has not nagged him is no proof that he is more of a domestic angel than many men. The nagging sort of a woman would have found fault with his tobacco habit; she would have reminded him of his breath, the odor of his clothes, his indifference to, and neglet of, her for his tobacco, his garden, his billiard room, his paper, his books; and perhaps for his lingering glances at other women; for he is a lover of art and has a collection that is worth thousands of dollars; and a man who loves art, music, and song loves woman as a species and adores rare specimens. This taste evidently cropped out young in the general; for he certainly selected as a wife a rare specimen.

This man of remarkable appetite and digestion has certainly not always been proof against getting tired, and at times anxious and worried about business. If at such times his wife had misinterpreted his feelings and read into his mood a dissatisfaction with her, and an interest in some other woman, he might have had irritation added to his tire and anxiety, which would have inhibited digestive energy; and if this misunderstanding had continued, domestic unhappiness would have brought ill-health to both, marked by perverted digestion and malnutrition.

I think I have shown, to those who have any reasoning power, why General U. can eat food combinations that others cannot eat without getting into digestive trouble. The fact that he can eat all sorts of mixtures at a meal is no proof that it would not distress most people, and is no more proof that care in eating is not necessary to the majority of people than that his going through the Civil War without being killed is proof that battles are harmless or devoid of fatalities, or that because his wife is not a nagger there are no nagging women.

It is my endeavor to help my readers to take a general view of life, and not childishly fly to the conclusion that single experiences establish rules.

What better proof does a reasoning mind need than that bad habits and wrong life create disease, when it can be shown that the majority of people are sick much of the time, and this same majority have bad habits? Where one person can be found who has fine health, and great resistance, and who indulges in the petty vices without self-concern and without apparent ill effects, a thousand can be found who reap ill-health from just such sowing; hence, the rule is that bad habits and haphazard eating either bring ill-health, or emphasize disease brought on from some other cause or causes.

In writing food articles like this, I keep before my eyes the stubborn fact that the great majority of people have more or less sickness, and, to secure a reasonable amount of comfort, they must exercise care not to overtax digestion or overtax in any other way.

Christian Science and other mind-healing cults have demonstrated by actual cures made that many diseases have their origin in the mind I do not take the exceedingly narrow view that people just think they are sick there are a lot who do, but there are a lot who are sick in their minds from domestic, social, and business worries And worry is a mental sickness A dishonest mind is a sick mind When Christian Science succeeds in curing the worry habit, it cures all the train of physical derangements that are a consequence of worry When mental science substitutes mental poise for mental unrest, it cures every physical derangement that results from lack of poise When a church changes the disposition from that of envy, spite, or dishonesty to the opposite states, all the physical derangements consequent to the mental perversion are cured

A physician must be able to administer to a sick mind as well as to a sick body Mental irritations may be brought on from many different causes The causes must be found and removed While this search is going on, all auxiliary causes must be removed, and care must be taken not to create others by bad suggestions, drugs, foods, or excessive stimulation from manipulation

It is estimated that ten *per* cent of the body's nerve energy is required to carry on nutrition——to digest and assimilate the food required to support a normal, healthy man or animal, if, because of worry, excess, pleasure, overwork, or what not, energy is reduced fifty per cent, forty per cent of the energy left will be required to keep up nutrition and unless other affairs of life are cut down——unless the usual amount of work and worry and all consumers of energy are cut down——the supply of enrgy will be used up, so that none will be left for carrying on nutrition

Common sense and mathematics should give a reason, to *any mind capable of reasoning, why one person* can eat *more* than another and suffer no inconvenience, why one can smoke, drink, lust, or practice any stimulating habits more than another, without suffering as greatly Of two men with equal nerve

energy, it is self-evident that the one who uses the less energy will have the more reserve; or, if both practice a half-dozen enervating habits, the one who is more excessive will come into nerve exhaustion sooner than the other. It is also self-evident that the man with one bad habit can practice it to a greater excess, with less exhaustion, than the man who practices three bad habits excessively, assuming that either one of the three is as enervating as the one practiced by the man with one bad habit.

Overclothing, excessive eating and venery are the common formula for cultivating the catching-cold habit; add to this tobacco, alcohol, drugs, keeping up with Lizzi, unsatisfactory business, envy, jealousy, bad temper, and spite, and the victim who has all these vices is in line for cultivating any disease he is predisposed to have. Is it hard for those with common reasoning power to see that, if one bad habit is dropped energy is conserved, unless some other habit is overworked, as we see in many instances where tobacco is given up and the appetite for food so overindulged that the same amount of energy is used up as when tobacco was one of the enervating habits, or, when alcohol is given up, the use of morphine or some other drug is increased?

It is childish and unreasoning not to recognize that the partaking of food requires energy to convert it into tissue. As I stated before, ten per cent of the energy of a normal body is used up in digestion and assimilation, and when the nerve energy is used up in bad habits, the per cent of remaining energy required for digesting and assimilating food is increased, and, to prevent nerve exhaustion, habits must be controlled, and the eating must be cut down in amount and modified as regards digestibility. Granular starch, or the decidedly starchy foods, must be eaten very lightly or given up entirely, for they draw heavily on the nerve energy; sugar and milk starch, such as is found in the green table vegetables, peas, string beans, carrots, etc., are easier to digest. Where there is great prostration, all habits must be given up and the patient sent to bed for rest and relaxation.

If the ordinary haphazard eating of healthy people requires ten per cent of the nerve energy, twenty-five to fifty per cent of this amount can be saved by being careful in selecting food that is easy of digestion and possessed of oxygen.

The lower the nerve energy, the weaker is organic functioning, hence, such subjects have very poor blood circulation, their feet and hands are cold, breathing is light, and the exchange of gases in the lungs is imperfect. Foods should be selected that will require the least digestive power and be possessed of the greatest amount of oxygen. Instead of using clabber, or milk that has coagulted, it should be wipped or churned, and forced to absorb as much oxygen as possible. Fresh uncooked fruits, vegetable salads stand before the cooked vegetables, the cereals in the milk state are much to be preferred to the dry, matured grains, and the beans and peas, young and tender, should be selected, not the matured.

The strong, hearty, one-hundred-per-cent man or woman often says to people who are minus fifty or more per cent of nerve energy "Why don't you eat as I do? I eat good, strong, nourishing food. See my muscles!" As well say to these people "Why don't you work as hard as I do? I work hard, lift heavy weights, and carry large burdens. If you would do the same, you would be as strong as I am." Or "See my chest, I measure forty-two, I'm obliged to buy a forty two coat. Why don't you buy a coat as large as mine, instead of a thirty-six? Such a coat prevents you from growing large and strong" The two latter propositions may appear ridiculous to those who are quite ready to make the first, yet the three are congenerous

The idle, stupidly ignorant remarks on food and eating often made by people who are supposed to be intelligent brand them as not only ignorant, but as a nuisance and a menace to the sick, and obstructive to the spread of enlightenment. Many people pride themselves on being, or thinking they are, opposed to fad diet notions, they declare that dietitians are fakers or jolliers of the people, that there is not anything to the subject, and they prove there is not by eating the most abominable mix-

tures, they are unwilling to believe that the major portion of sudden deaths that take place among apparently healthy people are due to the over-eating habit. It is true that nearly all, if not quite all, who die suddenly have other bad habits besides eating too much, but overeating appears to be the last straw; for death usually comes *immediately after a hearty meal.* "Mr. So and so died just as he had finished a hearty meal; he appeared to have been *in his usual good health.*"

Continuous hyperemia (too much blood) in the base of the brain and spinal cord overstimulates this important center, and as a result there is a weakening of the functions of important nerves, especially those governing breathing, digestion, and heart action. When these nerves have been overstimulated until their functions are impaired—rendered unreliable—perhaps because of an exhausted state of their usual ganglionic reserve, an unusual stress laid upon them—on the order of a hard day's work followed by a hearty dinner, or overstimulation of the grand passion followed by an unusual meal—may cause a sudden suspension of nerve supply to the heart, and before a resumption of function can take place the unfortunate victim is dead. Many who go off in this way pass among their fellow-men as men of strong, rugged constitutions; and so they are. But they have a predisposition to carry too much blood in the head; they have large blood-vessels in the brain and spinal cord, and should know their apoplectic tendency, and govern their lives accordingly. But unfortunately, they have not had the proper instructions, or they failed to pay attention to advice.

A physician who will give a palliative remedy for an apoplectic headache without warning his patient of the danger, or who is really incapable of giving the warning, should leave the profession, or be branded a menace to the community.

These apoplectic predisposed people are fond of banquests, wine, women, and song, and unless their reason is appealed to early, before habits are formed, they will go down and out in middle life; for when habits are fully formed; they will say: "I would rather have five years of life, and live as I like; than to

be given ten with restrictions." When sensuality begins to speak through the mind in this manner, look out——the breakers are only a short distance away; instead of five years, perhaps only long enough for one more debauch. Whenever the sub-conscious begins to give warning, and the conscious replies: "Not now! A little later;" or, "I would rather live a shorter time, and *live*, than to exist without entertainment," danger is near. And what is meant by entertainment? To live in a state of debauchery——smoke, eat, drink, and think of the lustful orgies that impotency now makes impossible.

Someone on the road to this sort of an ending will say: "The picture you draw fits only derelicts." Perhaps. But they were once of good family and countenance; many were among the brightest and foremost business and professional men of their communities. And it is worth remembering that only the most powerful physiques outlive friends, social and business standing; indeed, many go out at the acme of success, or at the dawn of the day for their greatest success.

Those who do not know me, or read carelessly what I write, often ask: "Why do you lay so much more stress on food and bad habits of eating than on other habits?" I do not; however, I do try to show that bad eating habits initiate and keep alive every other bad habit. Eating creates the first sickness and perverts the nervous system. Overeating and improper eating set the fires of appetite and passion burning, and, unless controlled, the whole catalogue of bad habits is liable to be adopted. No other physical or mental state has such a driving desire for change and variety as when the nerves are enervated by the overstimulating effects of food-poisoning.

Those who are carrying too much blood in their heads should live on vegetables and fruit during the hot weather, and prepare themselves for going through the winter in health.

These people of sudden taking off tendencies are the hundred-per-cent energy type.



કોયલા અને માટી ખાવાની ટેવ વિષે.

(લેખક ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

આ લેખને મથાળે મેં 'ટેવ' શબ્દ વાપર્યો છે, કારણ કે તેને 'કુટેવ' કહેવાનું સાહસ મને વાજબી જણાતું નથી; જો કે બાહબંધ "આર્યપ્રકાશ" તો તેને એક "બદી" (અર્થાત્ કુટેવ) તરીકે જણાવે છે. પાંગળાએ ઘોડીઓ ચાલવા માટે વાપરવી, અરૂચિ વાળાએ અન્નમાં મસાલા ઉમેરવા, અજીર્ણવાળાએ ચૂર્ણ ખાવું, જ્ઞાનતંતુના બળની ક્ષીણતા વાળાએ ચ્હા-કૉફી પીવી, એ વગેરે રિવાજોને જે 'બદી' કે કુટેવનો ઇલ્કાબ ઘટતો હોય તો કોયલા માટી ખાવાની ટેવને પણ તેવોજ ખેતાબ આપવામાં ખાસ વાંધો નથી; છતાંએ કેટલાંક કારણોસર મારૂં એમ માનવું છે કે મીઠું, મરચાં, ચ્હા, કૉફી, અને ખાંડ, રાઇ વગેરે પદાર્થો ખાવામાં જેટલા પ્રમાણમાં વપરાય છે, અને તેનાથી જેટલું નુકશાન મનુષ્યોને થાય છે તેનાથી પચાસમા કે સોમા ભાગ જેટલું નુકશાન પણ કોયલા માટી ખાવાથી નહિ થતું હોય એમ મારૂં માનવું છે. કોયલા, માટી ખાવાની ઇચ્છા તમને, મને કે અન્ય કોઇ તદ્દન તન્દુરસ્ત માણસને થતી નથી, અને તેને અજમાયશ ખાતર ખાવામાં આવે તો તે પસંદ આવતાં નથી. ત્યારે કેટલાંક બાળકો, સગર્ભા સ્ત્રીઓ, અને અમુક પ્રકારના જીર્ણ રોગીઓને તે ખાવામાં ખાસ આનંદ પડે છે, અને તેઓને તેનાથી લાભ થતા જણાય છે. અને તેથીજ "આર્યપ્રકાશ' ને કહેવું પડે છે કે "અહીંની કેટલીક ખાનદાન કુટુંબની સ્ત્રીઓ પણ માટી કે કાચાં નળીયાં ખાય છે એ વાત કેટલાક કેળવાયેલા માણસોને તો અજબ જેવી લાગશે; કેટલીક સ્ત્રીઓ કાચા મરડીયા, છેવટે ભીંતનો ચુનો, અને તે નહિતો લીંપણ પણ આરોગે છે!" આ હકીકત સાંભળી અજાયબી પામનાર 'કેટલાક કેળવાયલા માણસોમાં' અમે અમારો સમાવેશ કરી શકતા નથી, કારણ કે તે વાત વૈદકનો ધંધો કરનારની જાણ બહાર ભાગ્યેજ હોય છે, અને દેશનાં લોકોના ખાનગી જીવનના અનુભવીને પણ તે સારી રીતે જાણીતી હોય છે. બાહબંધ પત્રકાર લખે છે, કે 'આવી બદીઓ ફક્ત અજ્ઞાનીઓમાંજ હોય છે, અને એ એવી સામાન્ય છે કે તેમાં બાળકો અને સ્ત્રીઓ જલ્દી ફસાય છે, માટે શિક્ષિત પુરૂષોએ આ વિષયમાં પૂરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે." ખરી વાત છે કે અભણ લોકોમાં આ કહેવાતી 'બદી' વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, છતાં 'સુધરેલા' લોકોની ચ્હા, દારૂ, તમાકુની ખરેખરી બદીઓ જેટલી આ વખોડી કહાડવા જેવી નથી, અને જે શારીરિક કારણસર સગર્ભા સ્ત્રીઓને અને બાળકોને કોયલા માટી ખાવાની સ્વાભાવિક ઇચ્છા થાય છે, તે શારીરિક કારણો દૂર કર્યા વગર ફક્ત તેમને પોપટીઓ ઉપદેશ કોયલા માટી ખાવાના નુકશાન વિષે આપવાથી કાંઇજ ખરો લાભ થવા સંભવ નથી. કારણ કે યેનકેન પ્રકારે તેમને કોયલા માટી ખાવાનું બંધ કરાવવામાં આવશે તો કાંતો તેમને વધારે નુકશાનકારક વસ્તુઓ દવારૂપે ખાવાની જરૂર પડશે, અગર તો શારીરિક માનસિક વ્યથા સહન કર્યા કરવી પડશે. ઘણા ખરા દાખલામાં તો જ્યારે તે ચીજો ખાવાનો પ્રતિબંધ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ છુપી રીતે તે ખાવાનું ચાલુ રાખે છે, અને તે ચીજો ખાવા માટે અપમાન, અને

શારીરિક શિક્ષા પણ સહન કરે છે, તેજ બતાવી આપે છે કે આ ચીજો ખાવાની ઈચ્છા તે અમુક પ્રકારના રોગી શરીરની સકારણ માગણી છે અને એ રોગી સ્થિતિ ગમે તે રીતે દૂર થતા આવી ચીજો ખાવાની ઇચ્છા આપોઆપજ નાશ પામે છે, એજ બતાવી આપે છે કે આવી ચીજોનો ઉપયોગ સકારણ છે, અને ન્હા, દારૂ, અફીણ કે કોકેનના કેફી કે માદક વ્યસનની પેઠે આ ટેવ જન્મભર ગળે પડતી નથી. જંગલનાં પ્રાણીઓ અને નાનાં બાળકો અમુક પ્રકારની રોગી સ્થિતિમાં કોઇના પણ શીખવ્યા સિવાય આંતર પ્રેરણા (Instinct) ને અનુસરી કોયલા માટી ખાવા પ્રેરાય છે, અને આવું આખી દુનિયાં પર બને છે, અને પુરાતન કાળથી બનતું આવ્યું છે. દાખલા તરીકે ' આર્ય પ્રકાશ'નાજ તા. ૧૪–૬–૧૯૧૪ના અંકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે "**હીસ્ટીરીયા** કે **અજીર્ણ**ના રોગથી જેમની રૂચિ અન્ય ખોરાક પરથી ઉડી ગઈ હોય છે તેવા **બૈરની**યો અને ઇન્ડો ગાથનાના વતનીઓ એક જાતની માટીનો ' મીઠાઇ ' તરીકે ઉપયોગ કરે છે. " અને આવા દરદીઓ કેળવાયલા આપણા ડૉક્ટરો પાસે જાય છે તો તેઓ પણ તેમને ઘણીવાર કોયલાનીજ 'મીઠાઇ' ખવરાવે છે; એટલે કે તેમને કોયલા (જેને લેટીનમાં 'કારબો લીગ્ની' Carbo ligni કહે છે તે) ની ' લોઝેન્જીસ ' અગર ' બીસ્કીટ ' ખવરાવે છે. અર્થાત્ કેટલાક કેળવાયલા લોકો દેશી કોયલા માટી ખાવાની પોતાનાં બૈરી છોકરાંને મના કરે છે, છતાં કોઈ કોઇવાર તેમને સુધરેલી ઢબે ડાક્ટરને ફી આપીને વિલાયતી કોલસા (અને તે પણ ક્વચિત પ્રાણીઓનાં હાડકાંના કોલસા Animal Charcoal) ની બીસ્કીટ કે લોઝેન્જીસ ખવરાવવી વધારે ઠીક લાગે છે. રોગી ધાવણ, શીશીના દુધ, કે મેલીન્સ ફુડ આદિ અસ્વાભાવિક ખોરાક પર ઉછરનાર બાળકો, અસ્વાભાવિક ખાનપાનવાળી સગર્ભા સ્ત્રીઓ, અને અન્ય રોગીઓના પાચક અને રસોત્પાદક અવયવો તથા આંતરડાં જેવા મલોત્સર્ગક અવયવો ઘણીવાર એવી રોગી સ્થિતિમાં આવી જાય છે કે, તે સ્થિતિના શાંતન કે નિવારણ અર્થેજ કોયલા માટી ખાવાની પ્રેરણા તેવાં બાળકો અને સ્ત્રીઓને થાય છે. એ જાણીતી વાત છે કે ઘણી સગર્ભા સ્ત્રીઓને અરૂચિ, વાન્તિ અર્થાત્ ઉલટી થવી, બંધકોશ, મંદાગ્નિ આદિ વિકારો થાય છે, અને તેવી સ્ત્રીઓ જ્યારે કોલસા કે માટી ખાય છે ત્યારે તેમને મોંઢામાં મોળ આવતી મટે છે અને ઉપર કહી તેવી બીજી ઉપાધિ પણ ઓછી થયેલી લાગે છે, અને તેથીજ તેઓ તેવી ચીજોનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવા લલચાય છે. પેટ અને આંતરડાંના કેટલાક વ્યાધિઓ ઉપર કોયલા ખાવાથી ખાસ લાભ થાય છે એમ ઈંગ્રેજી વૈદકશાસ્ત્રનો પણ ચોખ્ખો મત છે. દાખલા તરીકે એક જાણીતા 'મેટીરીયા મેડીકા'માં કોલસાના ઉપયોગ વિષે નીચે પ્રમાણે લખેલું છે:—

" Carbo Ligni (wood charcoal) may be given internally in *flatulent* and *acid dyspepsia.* By removing flatulence, disinfecting fæces, and diminishing reflex movements, it may be of use in *diarrhœa.* Jenner recommends it in *enteric diarrhœa.* It is an *antidote* for alkaloidal and phosphorus poisioning....... ...In the stomach and intestine it absorbs and oxidizes gases and irritating fluids, and thus acts as an *absorbent* and *deodorant*. . ... Therefore, it is a *gastro-intestinal disinfectant.* In large doses

it acts as a *gentle purgative* passing out with the fæces *unchanged.*" ઉપરના ઇંગ્રેજી ઉતારાનો ભાવાર્થ એવો છે કે, વાયુનો ઉપાડ થઇ પેટ ચઢતું હોય અગર તો બહુજ ઓડકાર ઉપરા ઉપરી આવ્યા કરતા હોય, અથવા તો પેટમાં ખટાશ વધીને ખાટા ઓડકાર આવતા હોય, યાતો પેટ ખોરાકથી ભરેલું હોય છતાં કોઈની કોઈ ચીજ ખાવાને જીવ વલખાં મારતો હોય, મંદાગ્નિ અગર અપચાનો વ્યાધિ થયો હોય તેવી વખતે 'કારબો લીગ્ની' એટલે કોલસો ખવરાવવાથી લાભ થાય છે. ઉદાવર્ત અને પેટ ચઢ્યું હોય ત્યારે કોલસો પેટમાં જઇને નુકશાનકારક વાયુઓને ચુસી લે છે. આંતરડાંમાં મળ ભરાઈ રહીને સડતો હોય તો કોલસો તે સડાને અટકાવી મળને 'ડીસીન્ફેક્ટ' કરે છે. અને આંતરડાંની અસ્વાભાવિક ચાંચલ્યાવસ્થા ને દૂર કરે છે. આવા આવા ગુણોને લીધે ઝાડા અગર અતિસારના દરદીને કોલસો ખવરાવવાથી લાભ થાય છે. શીતળાની રસીનો શોધક પ્રખ્યાત **જેનર** આંતરડાંના વિકારથી થતા અતિસારના દરદીને કૉલસો ખવરાવવાની ખાસ ભલામણ કરે છે. એલ્કેલૉઇડ અને ફૉસ્ફોરસના મિશ્રણવાળાં ઝેરોનો કૉલસો એ ઉતાર અથવા પ્રતિકાર છે. જઠર અને આંતરડાંમાં અપાયકારક વાયુઓ અને પિડા કરનાર પ્રવાહીઓ ભરાઇને દરદીને હેરાન કરતાં હોય તો કૉલસો ખાવાથી તેવા વાયુઓ અને પ્રવાહીઓને તે ચૂસી લે છે, અને કેટલાકને 'ઓક્સીડાઇઝ' કરવાનું તથા દુર્ગંધનો નાશ કરવાનું કામ પણ તે કરે છે. ટુંકામાં આખા અન્ન માર્ગ કે મહાસ્રોત (The whole alimentary canal) જેમાં મુખ, હોજરી, આંતરડાં વગેરે સર્વેનો સમાવેશ થઇ જાય છે ને બધાને ડીસીન્ફેક્ટ કરવાનો ગુણ કોલસો ધરાવે છે. વળી વધારે પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે છે તો એક મૃદુ રેચક ઔષધની ગરજ સારે છે, અને આવો અનુભવ બંધકોશથી પિડાતી કેટલીક સગર્ભા સ્ત્રીઓને પણ થયેલો હોય છે. વધારામાં ઉપરનો વૈદક ગ્રંથ જણાવે છે કે ખાધેલો કોલસો શરીરમાં ચૂસાતો કે લોહીમાં કે સ્નાયુઓમાં ભળી શકતો નથી, પણ ખરાબ પદાર્થોને પોતે ચુસી લઇને, અને પોતામાં રહેલો ઓક્સીજન બીજાને આપી દેઇને, પોતે કાંઇપણ રૂપાન્તર પામ્યા વગરજ ઝાડા કે મળ સાથે શરીરની બહાર બધો નીકળી જાય છે.

તાજાં નળીયાંના ટુકડા અગર શેકેલી માટી જે કેટલાંક બૈરાં અને છોકરાંને ખાવી બહુ ગમે છે તેમાં પણ ઉપર લખ્યા તેવા, કોલસાના જેવાજ, ગુણો મોટે ભાગે રહેલા છે. મોટા ગોળ કાળા કે રાતા રંગની કણવાળી, સારી રીતે ધોઇને પછી ખૂબ શેકી નાંખેલી રેતીમાં પણ આવાજ બલ્કે કેટલાક વધારે સારા ગુણો રહેલા છે. આપણા આર્ય ઋષિમુનિઓ પણ રેતીના ગુણોથી સારી રીતે જાણીતા હતા. મહાત્મા **ભાવમિશ્ર** વદે છે કેઃ-

वालुका सिकताः प्रोक्ता शर्करा रेतजाऽपिच ।

वालुका लेखनी शीता व्रणोरःक्षत नाशिनी ॥

" વાલુકા, સિક્તા, શર્કરા અને રેતની, એ સર્વ રેતીનાં નામ છે. રેતી મળને ઉખેડનારી છે, ઠંડી છે, અને વ્રણ તથા ઉરઃક્ષતનો નાશ કરનારી છે. "

તેજ પ્રમાણે મહાત્મા **ચરક** પણ લખે છે કેઃ—

वालुका दाहपित्तार्ति शोफघ्ना शीतला सरा ।

"રેતી દાહ તથા પિત્તના ઉપદ્રવને તથા સોજાને ટાળનારી છે, તથા ટાઢી અને સારક છે."

સગના સ્ત્રીઓને ઘણીવાર હાથે પગે સોજા ચઢે છે તો તે મટાડવાનો ગુણ પણ રેતી ધરાવે છે એમ **ચરક** ભગવાનનો મત છે

રેતીનો ઔષધ તરીકે ખાવામા ઉપયોગ કરવાથી આના બધા લાભ થાય છે, અને તે ખાવાથી પેશાબની પિત્તની પથરી બંધાવાના લેશમાત્ર પણ કદી સંભવ નથી એ વાતો સ્પષ્ટરીતે વર્ણવતા લેખો શ્રી " **ધન્વંતરિ** " માસિકના સન ૧૯૧૧ના ઑગસ્ટ અને ડીસેંબર માસના અંકમા ' આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા અને શરીરને નીરોગ રાખવા સબંધીના ઉપાય ' તથા ' રોગને નિવારવામા રેતીનો ઉપયોગ ' એ નામથી પ્રસિદ્ધ થઇ ગયા છે, એટલે હવે આ સ્થળે તેની પુનરૂક્તિ કરવાની જરૂર જોતા નથી

કોલસા, શેકેલી માટી અને રેતીના ઉપયોગની તરફેણમા આવા આવા વૈદ્યકીય-શાસ્ત્રીય પ્રમાણો છે, છતા ભાઇબંધ ' આર્યપ્રકાશ ' લખે છે કે આ બાબત (માટી ખાવાથી થતા કહેવાતા ગંભીર નુકશાનો) પર જેટલા ઉહાપોહ થાય તેટલો ઓછો છે કારણ કે એવી તે માટી ખાનાર સ્ત્રીના શરીરનેજ નુકશાન થાય છે એમ નથી પરંતુ તેની સંતતિને પણ એથી ઘણીજ હાનિ પહોંચે છે માબાપે આધીન થયેલા કે માટી વીર્ય કે રેતમની મારફત સંતતિ સુધી વારસામા ઉતરી ' ઘણીજ હાનિ ' શી રીતે કરતા હશે તે અમારી વૈદક દ્રષ્ટિમા તો આવતુ નથી અમે કાંઇ કોઇને ચરો, કે ઠાણુ લીપણ ખાવાની ભલામણ કરતા નથી જેથી મોળ મળુ થાય અને તેથી પોતે જેના ખાવાની વાત બીજાને ખબર પડી જાય તે ભયથી કોલસા ન ખાઈ શકનાર અને તાજા કન નળીયા સારી ચોખ્ખી શેકેલી માટી કે રેતી ખાવા જેને નથી મળતી છતા અગાઉ કહ્યા તેવા શારીરિક કારણોને લીધે જેને તેવી જાતની ચીજો ખાવાની ઇચ્છા થયા કરે છે તેવીજ સ્ત્રીઓ અને બાળકો ના રુચ બીતનો ચુનો ચાટતા અગર લીપણના પોપડા આરોગતા હતાય છે વારૂ ગાયના છાણના તો ઘણા લાભ દેશી વૈદકમા લખેલા છે થોડા ચુનો તો પાનમા આપણે રોજ ખાઇએ છીએ તો અમારી નજરે નુકશાનકારક કાંઈ જણાતુ હોય તો લીપણમા રહેલ સડેલ વનસ્પતિ પ્રાણીજ પદાર્થો અને જંતુઓ છે અને આવી ચીજો ખાવાની અમે કદી ભલામણ કરતા નથી પણ તાજા ચારકોલ (કોલસા) મા અગર શેકેલી માટી કે રેતીમા આવા પદાર્થો હોવાનો સંભવ નથી માટે તેના ઉપયોગથી છે, અને તેથી શી " ઘણીજ હાનિ ' પહોંચવાનો સંભવ છે તે જાણવાની જરૂર છે આતરડાના રોગનાશક વ્યાધિ નથી કે જે સ્ત્રી અગર બાળક કોલસા માટી અગર રેતી ખાવી શાસ્ત્રનો પણ ચોખ્ખો મત છે દાખલા તરીકે છુ ખન તંદુરસ્ત મનુષ્યને આવી ચીજો ઉપયોગ વિષે નીચે પ્રમાણે લખેલુ છે — અસ્વાભાવિક શારીરિક સ્થિતિઓમા તેના

" Carbo Ligni (wood charcoa માટી રેતીને માગ માગણી કરે છે, તેવી *flatulent* and *acid dyspepsia* By r નપાનના યોગ્ય ગ્કારથી આરોગ્ય સુધાર્યા fæces, and diminishing reflex movt થાય છે ઘણીજ હાનિ થાય છે' એમ *diarrhœa* Jenner recommends ı અમ ત્યામા આવતુ નથી

an *antidote* for alkaloidal and phમા ! માટી ખાવાનો રિવાજ છે એમ નથી the stomach and intestine it ab/ બળવત્તર થઇ પડી છે ગમન લોકો પુરી irritating fluids, and thus acts aમા એગનના હતા ગર્ભિનીયા અને તેમનીવાની Therefore, it is a *gastro intestin* , અને હજુ પણ તેનો વપરાશ ચાલુ છે

દક્ષિણ અમેરિકામાં પુર આવવાથી પડતા દુષ્કાળના વખતમાં એક જાતની માટી ખોરાક તરીકે વપરાય છે. ઓરનીયો અને ઇન્ડોગાથનામાં અમુક જાતની મીઠાઇમાં મુખ્ય પદાર્થ તરીકે એક જાતની માટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે પરંતુ મોટે ભાગે હિસ્ટીરિયા કે અજીર્ણના રોગથી જેમની રૂચિ અન્ય ખોરાક પરથી ફરી ગઇ હોય છે, તેઓ આવી માટીઓ ખાય છે. એન્ટાઇલ્સમાંના પશ્ચિમ આફ્રિકાની એરેનગા લોકોની ટોળીઓ વગેરે સર્વે લોખંડનાં રજકણોથી મિશ્રિત માટી તરફ પ્રીતિ ધરાવે છે. ન્યુકેલીડોનીયાના દેશીઓ જ્યારે અતિશય ભૂખ્યા હોય છે ત્યારે જેમાં ચુનો વધારે હોય છે તેવા ખનિજ પદાર્થ ખાય છે.' આફ્રિકામાં કીડીઓનાં ઘર, તેમાંનાં ઇવડાં સાથે અથવા તે સિવાય કેટલાકો ખાય છે. ગોલ્ડકોસ્ટ ઉપર સફેદ માટીનો મીઠાઇ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વરૂ તથા રેનડીયર નામનાં જાનવરો 'સ્ટીએટાઇટ' નામનો પદાર્થ ખાય છે તે પદાર્થને હડસન બે ના ઇન્ડીયનો પણ ખાય છે. બોલીવીયન લોકો માટીમાંથી મશાલા બનાવે છે. એક જાતની ખારી માટી ઈરાનનાં રસોડાંમાં વપરાય છે. સેનીગાલમાં ચોખામાં એક જાતની પીળી માટી ભેળવવામાં આવે છે. ઓટોમેટ્રીક લોકો દિવસના અરધો રતલ માટી ખાય તે કાંઇ વધુ ગણાતું નથી. કેટલાકો માટી કાચી ખાય છે, અને કેટલાકો શેકીને ખાય છે. બંગાળામાં પણ આ રિવાજ પુર જોશમાં છે." સાંભળવા પ્રમાણે કાશીમાં અને બીજાં કેટલાંક ગામોમાં ખાવાની કેટલીક માટીઓ દુકાનોમાં ખાસ વેચાય છે.

આ રીતે ભૂતકાળમાં તથા વર્તમાન કાળમાં કેટલાંક રોગી પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોને માટી ખાવાની પ્રેરણા કરનાર–શીખવનાર કુદરતજ છે એવા અનુમાન પર આવ્યા વગર ચાલતું નથી. આ રીતે માટી ખાવાની ઇચ્છા કે શારીરિક જરૂરિયાતજ ઉભી ન થાય તેમ કરવું એ તો સર્વોત્તમ વાત છે, અને તેમ કરવાના માર્ગ શ્રી **"ધન્વંતરિના"** વિવિધ લેખો સારી રીતે શીખવે છે એટલે તે સંબંધી અત્રે વધુ વિવેચન ન કરતાં અત્રેજ વિરમું છું. इत्योम्

વીંછીની વનસ્પતિની દવાઓ.

(લેખક–કેમર માનજી ચોહાણ–પોરબંદર.)

પ્રિય વાંચક બંધુઓ! નીચેની વનસ્પતિઓ સર્વ પ્રસિદ્ધ છે, તો વીંછીની વેદનાથી પીડાતા દરદી ઉપર ઉપયોગ કરી આશીર્વાદ મેળવશોજી.

૧. કેરડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી ડંખ ઉપર લગાડવું.
૨. સીસોટીનું મુળ પાણીમાં ઘસી ડંખ ઉપર લગાવવું.
૩. માલકાંકણીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૪. અરીઠાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૫. અડબાવ ગળીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૬. ઝીલનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૭. શ્રીપંખનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૮. ભડનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.

૯. ગરણીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૧૦ વીંછીડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૧૧ ચમેડનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૧૨ સંધેસરાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું,
૧૩ મીંઢી (મીંઢી આવળ)નું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૧૪ સરસડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૧૫ કંટોલીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૧૬ ગાવસુકડાંનું મુળ પાણીમાં ઘસી ,લગાવવું.
૧૭ ઘોલીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવુ.
૧૮ હરદરવાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવુ.
૧૯ રાયણનાં બી પાણીમાં ઘસી લગાવવાં.
૨૦ ચમાર દુધલીનુ મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૨૧ ધોળી ફૂન્દડીનુ મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૨૨ સમુદ્રશોષનુ મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું અગર ડંખવાળા ભાગ ઉપર ફેરવવું. (અનુભવેલ).
૨૩ તકમરીઆંનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૨૪ અઘેડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવુ તેમજ તેના પાન વાટી લુગદી કરી ડંખવાળા ભાગ ઉપર લગાવવી. (અનુભવેલ)
૨૫ કાળા અરડુસાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૨૬ ઉત્કંટીનુ મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૨૭ વડનાં પાંદડાં ચુંટી ડંખ ઉપર લગાવવાં.
૨૮ કાંટાસરીઆનાં પાન ચુંટી લગાવવાં.
૨૯ ખરસાણીનું દુધ લગાવવું.
૩૦ ઘેવડો (વાલોર)ના પાનનો રસ લગાવવો.
૩૧ કાંજનો રસ લગાવવો.
૩૨ બોરડીનાં પાનની લુગદી લગાવવી.
૩૩ તુલસીનો રસ લગાવવો.
૩૪ કુંઅરાના પાનની લુગદી લગાવવી.
૩૫ લસણ ચુંટી લુગદી લગાવવી.
૩૬ વડનું દુધ ડંખ ઉપર લગાવવું.
૩૭ શીમળાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૩૮ શીરદોડીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૩૯ સુરજમુખીના પાનની લુગદી લગાવવીને રસનું નસ્ય આપવું.
૪૦ કુંતેલનો રસ લગાવવો.
૪૧ પદકાળાનું ડીંટ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૪૨ કૌચખી પાણીમાં ઘસી ડંખ ઉપર લગાવવું.

શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય (Foreign matter) ના નિકાલ (Elimination) ની અગત્ય.

લખનાર—હોરમજજી મેહેરવાનજી.

આરોગ્યના સંરક્ષણને લગતા નિયમોનું પાલન નહિ કરવાથી, શરીરમાં જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય યાને નકામો પદાર્થ હદ બહાર વધી જાય છે, અને તે હદ બહાર વધતા જતા મળનો નિકાલ, નબળા પડી ગએલા અવયવો સ્વાભાવિક રીતે કરવાને ઘણેભાગે અશક્ત થઇ પડે છે; ત્યારે રોગ થવાની શરીરની પાત્રતા વધે છે; અને એવા મળના સંચય થઇ રહેલા શરીરને ચેપી રોગો જલદીથી અસર કર્તા થઇ પડે છે. શરીરમાં જ્યારે મળ જોઇએ તે કરતાં વધુ વખત રહેવાને લીધે સડવા માંડે છે, ત્યારે કુદરતી જીવનશક્તિ શરીરનો બચાવ કરવાને, અને તે સડતા દ્રવ્યની ખરાબ અસર નિર્મૂળ કરવાને, પોતાથી બનતો દરેક પ્રયત્ન કરે છે. વિજાતીય દ્રવ્યની અસર નહિ થવા દેવાને, શરીરની કુદરતી જીવનશક્તિ, અસાધારણ ચપળ હાલતમાં જાગ્રત થઇ જઇને, પોતાનું શરીરનું રક્ષણ કરવાનું કામ શરૂ કરે છે; ત્યારે પ્રત્યાઘાત રૂપે શરીરમાં તાવ, સોજો અને તેની સાથે વેદના, ચામડીની રતાશ, ગરમીનું વધવું, નાડીની ઝડપી ચાલ, રસપૂર્ણ (Catarrhal discharges) ચામડીને લગતાં દરદો, ખુજલી ખરજવું વા ખરપસું, પાકાં, નાસુર, વહેતાં ધારાં વગેરે જણાવાં શરૂ થાય છે.

જીવનશક્તિના આવા પ્રકારના તીક્ષ્ણ પ્રયત્નને, એલોપથીક વૈદકવિદ્યા ઘણું કરીને નુકસાનકારક ગણે છે; અને જીવનશક્તિના એવા પ્રયત્નને દબાવી દેવાને, જે ચીજો યાને દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે આવી તીક્ષ્ણ સ્થિતિઓને સારી કરવા (?) ને નામે ઓળખવામાં આવે છે.

આ જગાએ આપણે ખાસ કરીને મળ રૂપે નિકાલ (Eliminate) કરવાના કામને જે ભારે અગત્ય લાગુ પડે છે; તે નિકાલ Elimination ને માટે જે જુદા જુદા પ્રકારની રીત (Method), હસ્તી ધરાવે છે તેની ઉત્તમતા સંબંધી પણ તપાસ લઇશું.

હરેક કહેવાતાં જુદા જુદા પ્રકારનાં દરદો, તેની સ્થિતિ અને ઉપચારોમાં મુખ્ય જે ચીજ ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર રહે છે તે ખાસ કરીને "Elimination" યાને કે મળ રૂપી ઝેરને બહાર કાઢવાનું કામ છે. કોઇ પણ પ્રકારનું દુઃખ-દરદ હોય પણ કોઇ એક યા બીજા રૂપમાં મળનો નિકાલ યાને કચરો બહાર કાઢવાનું પહેલું જરૂરી થઇ પડે છે વા ધારવામાં આવે છે; પછી તે મળ બહાર કાઢવાનું દવા-દારૂ Physicથી; પાણીના તરેહવાર પ્રકારના ઉપયોગથી જેવા કે સ્નાન, પીચકારી Enema, બાષ્પસ્નાન Steam bath, વધુ જથામાં પાણી પીયા કરવું; ચંપી Massage થી, વિજળી વગેરે સાધનોથી હોય. વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ કરવાને કોઇ પણ પ્રકારે અને રસ્તે શરીરના અંદરના અવયવોને ઉશ્કેરીને મળ રૂપી ઝેરને બહાર નીકળવાનું ઉત્તેજન આપવામાં આવે છે.

શરીરમાંથી ઝેરને બહાર રસ્તો આપવાને જુદી જુદી તરેહવાર જે રીતો છે, તેમાં જે સૌથી ઉત્તમ અને પરિણામે પાછળથી ખરાબ અસર રહેવા પામે નહિ યાને તે ઉપાયના

પરિણામમાં, શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢતાં પાછળ ઉપર તે રીતની નહિ ઇચ્છવા યેાગ્ય અસર રહે નહિ, તે વધુ પસંદ કરવા યેાગ્ય ગણાશે.

જુલાબની ચીજો યાને ઝાડો લાવનાર વસાણાં, ઔષધીશાસ્ત્રમાં ખાસ ઝાડો લાવવાને માટે કિંમતી અને જરૂરી છે; પરંતુ દવાઓની પાછળથી થતી અસર હમેશાં ઇચ્છવા યેાગ્ય નથી. ઝાડો લાવનારી દવાઓ શરીરમાં દાખલ થતાં, તે વિજાતીય પદાર્થો Foreign substance થઇ પડીને આંતરડાં સાથે અંદરના ભાગોના સંબંધમાં આવે છે; અને દવાનુ કાર્ય કાંઇજ નહિ પણ માત્ર તે અંદર દાખલ થએલી યાને કરવામાં આવેલી ચીજ (દવા) ને બહાર કાઢવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે. દવાને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાને માટે, મળોત્સર્ગ યાને મળને બહાર કાઢનારા અવ્યવો Eliminating organs, ચપળતા વધારવાને તાત્કાલિક તેટલા વખત માટે ઉશકેરાય છે; અને પાછળથી જેટલા જોરથી ઉશ્કેરાઇને ચપળતા વધી હતી, તેટલા પ્રમાણમાં ઉલટા પ્રત્યાઘાતરૂપે નબળા પડે છે.

ખરેખર જ્યારે જુલાબ લાવનારી કહેવાતી દવાઓ Drugs નેા શરીરમાંથી નિકાલ કરવામાં આવે છે; ત્યારે મળ પણ નીકળી જાય છે, અને તેમ થવાથી દરદીને તેટલેા વખત આરામ જણાય છે. પરંતુ તે કામચલાઉ થેાડા ટુંક વખતને માટે હોય છે, અને તેને પાછું ફરીથી દવાનો આશરો લેવાની જરૂર માલુમ પડે છે. રફતે રફતે તેને દવા Physic ના ચાલુ વપરાશની આદત પડે છે, અને એવી ચીજોનેા વધુ અને વધુ ઉપયેાગ ચાલુ રાખ્યા વિના ચાલતું નથી. પરિણામે મળોત્સર્ગક અવયવો Eliminating organs પેાતાનું કામ કુદરતી–સ્વાભાવિક નિયમીત તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં કરતા રહેવા જોઇએ, તેને બદલે તે નબળા પડી જાય છે. શરીરની વિજાતીય દ્રવ્યના સંચયથી થઈ પડેલી અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાં, તે નકામા પદાર્થના નિકાલને માટે, દવા–દારૂ Physic નેા ઉપયેાગ નિર્ભય અને સલામતી ભરેલેા ગણાશે નહિ.

પરંતુ દવા–દારૂના ઉપયેાગ વિના વિજાતીય દ્રવ્યનેા નિકાલ કરવાની બીજી રીતેા Drugless methods of elimination સૌમ્ય, નરમ નુકસાન નહિ કરનારી (mild gentle and harmless) છે. કલેજુ, આંતરડાં, મૂત્રાશય, ચામડીની ક્રિયા વા ચપળતા સ્વાભાવિક રીતે વધારવાને તે અવયવોને ઉત્તેજીત કરવા, નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ Nature Cure drugless system માં જાણીતી રીતેા, જેવી કે જુદા જુદા શરીરના અવયવેા યાને ભાગોને ખાસ રીતે આપવામાં આવતી કસરત, ચંપી massage, આન્દોલન Vibratory treatment, વગેરે ખાસ સહીસલામત રીતે ઉપયેાગ કરવાને લાયક થઈ પડે છે. કેટલીક વખતે આ રીતેા વિજાતીય દ્રવ્યોનેા જોઇતા પ્રમાણમા નિકાલ કરવાને પુરતી થઇ પડતી નથી; પરંતુ તેની સાથે સાદા સ્વચ્છ પાણીનેા ઉપયેાગ પુરતા પ્રમાણમાં કરવાથી પરિણામ ઘણુંજ ઉત્તમ આવે છે. શરીરમાંથી ઝેર અને નકામેા પદાર્થ Waste matter છુટા પડીને નીકળી જાય છે અને મળનેા નિકાલ કરનારા અવયવેા દવા–દારૂથી નબળા પડે છે, તેમ નહિ પડતાં પેાતાનું કામ સ્વાભાવિક કુદરતી સ્થિતિમાં કરવાને વધુ કૌવત અને શક્તિ મેળવે છે.

પાણી એ કુદરતની મેાથી કિંમતી બક્ષીસેામાંની એક આપણે ધરાવીએ છીએ. નકામા પદાર્થનેા નિકાલ શરીરમાંથી કરવાના કામમાં ઉપયેાગમાં આવતી તમામ મુખ્ય ચીજોમાંની

સૌથી મુખ્ય ચીજ તે પાણી છે. પાણી એ આપણા શરીરની સાથે સ્વાભાવિક સંબંધ ધરાવતો શરીરનો ભાગ છે. આપણા શરીરને પોતાનું કામ બરોબર રીતે ચાલુ રાખવાને, પાણીના મોટા જથ્થાની જરૂર પડે છે. ઘણે ભાગે મોટી સંખ્યાના કેસોમાં જો પાણીનો પુરતી છુટથી ઘટતી રીતે વિચાર અને અનુભવપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો, વિજાતીય દ્રવ્ય Waste matter ના નિકાલ કરવાનાં કામમાં, બીજી કોઇ પણ રીતનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યકતા રહે નહિ. પાણીનો પુરતો ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાંથી કચરાનો નીકાલ કરનારી ઇંદ્રિયો વધુ ઉત્તેજીત થાય છે.

શરીરમાંથી મળનો નિકાલ ઝડપથી કરવાને માટે પીચકારી Enemaથી મોટાં આંતરડાંમાં પાણી ભરવાની રીત જે Colon flushing અથવા Internal bath કહેવાય છે; તેના કરતાં વધુ ઝડપી ઉપાય બીજો જણાયલો નથી. પાણીની મળ ઉપર અસર થાય છે, અને મળ છુટો પડી બહાર નીકળી જાય છે. આ પ્રમાણે પાણીથી જ્યારે મોટા નળ યાને આંતરડાં સારી રીતે ધોવાઇ, મળનો નિકાલ થાય છે, ત્યારે શરીરમાં જાગૃતિ અને આરામ જણાય છે. લોહીનું ફરવું સારી રીતે થાય છે; મૂત્રાશયની ક્રિયા વધે છે: શરીરમાં સુખ જણાય છે. બંધકોશ યાને મળનો સંચય થઇ રહેવાથી, જે રોગો થાય છે તે રોગો નાબુદ કરવાને માટે, મળનો નિકાલ કરવાને સારૂ દવાઓનો ઉપયોગ, આ પ્રમાણે પાણીના જેવો ઉત્તમ, અને ઝડપી સારૂ પરિણામ લાવનારો નિર્દોષ નથી. પાણીથી શરીરમાંનું ઝેર અને વિજાતીય દ્રવ્ય બરોબર સંપૂર્ણ રીતે નીકળવા પામે છે, જેથી કુદરતને શરીરનો સાચો સાફ કરવામાં સ્વાભાવિક મદદ કરતા થઇ પડીને, તેને પોતાનું કાર્ય નિયમીત અબાધીત રીતે કરવાની તક મળે છે.

દરેક રોગમાં શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્ય યાને કુપીત મળનો નિકાલ કરવાની પહેલી અને ખાસ અગત્ય પડે છે; પરંતુ તેનો નિકાલ કરવાને જે દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તેના કરતાં વધુ ઉત્તમ રીતો નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ યાને Nature Cure system માં વપરાતાં સાધનો છે. જે સાધનોથી ધન્વન્તરીનો વાંચકવર્ગ હવે અજાણ નથી. કુપીત મળ વા Waste matter નો નિકાલ કરવાને પાણી એ સર્વોત્તમ કુદરતની મનુષ્ય જાતને મળેલી બક્ષીસ છે. એક વિદ્વાન ડૉક્ટર પાણી માટે કહે છે કેઃ—

" Remember, water, hot or cold, is the greatest remedy we have in the materia medica. It is a diuretic; it is a laxative; it is a sudorific; it is an anodyne; it is an emenagoue; it is an aperient; it is a cholagogue; it is an emetic; it is an anti-febrile; it is an antiseptic; it is a sterilizer; it is a disinfectant; it is a demulcent; it is sedative; it is soporific. You can do almost everything with water that you can with drugs, and with better results; and, you can get drunk on water, too——just the same as on land, if you have the goods."

યાદ રાખજો કે વૈદક શાસ્ત્રમાં પાણી એ મોટામાં મોટો ઉપાય આપણે ધરાવીએ છીએ. પાણી પેસાબ લાવનાર, ઝાડો લાવનાર, પરસેવો લાવનાર, વેદના હારક, દસ્તાન

તથા ઋતુને નિયમિત લાવનાર, રેચક, પિત્તની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ કરનાર, વમનકારક યાને ઉલટી લાવનાર, જ્વર યાને તાવનાશક, ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરનાર, ચેપી રોગોને ફેલાતા અટકાવનાર, ધાતુ પૌષ્ટિક, લોહીના વેગને નરમ પાડનાર અને નિદ્રા લાવનાર છે. જે પ્રમાણે તમો દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો તેજ પ્રમાણે પાણીનો ઉપયોગ દરેક રીતે કરી શકશો, અને તે પણ દવા કરતાં વધુ સારાં પરિણામ લાવીને."

"વીર્ય સંરક્ષણ. (Continence)"

યાને

"શરીરના સત્વનું પોષણ, ધારણ, અને રક્ષણ."

(લખનાર–હોરમજજી મેહેરવાનજી.)

(અનુસંધાન ગત માસના પૃષ્ટ ૨૪૦ થી.)

તંદુરસ્ત આદમી દરરોજ સરેરાસ દોઢશેર સારો ખોરાક ખાય તો, ચાલીસ દહાડે એંસી શેર યાને બે મણ ખોરાક ખાઈ શકે; એટલે કે ચાલીસ દિવસમાં, રૂપીઆ અઢી ભાર નવું વીર્ય પેદા થાય; અને તેથી ચાલીસ દિવસમાં એક વખત વીર્યનો વ્યય (ખર્ચ) થાય ત્યાં સુધી સરભર ખાતું કહેવાય. પણ જ્યારે એથી ટુંકી મુદતે ધાતુનો વ્યય યાને ખર્ચ થાય તો છેવટ શરીરનો ઘસારો થાય. અને એ પ્રમાણે ટુંકી મુદતની અંદર થતો ચાલુ ગેરઉપયોગ વા ખર્ચ શરીરને અશક્ત બનાવીને, અકાળીક મોતને માટે તૈયાર બનાવે છે. વીર્યના બળ તથા પ્રમાણ ઉપર બાળક વધુ મજબૂત બળવાન કે નિર્બળ પેદા થવાનો આધાર રહે છે. **પુરૂષના એક વખતના પડેલા વીર્યમાં સરાસરી ચાર કરોડ** જંતુઓ હોય છે એવું ચોક્કસ થયું છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં આ જંતુઓ પ્રત્યક્ષ ગતિવાળા દેખાય છે. વીર્યમાં જે જીવન છે તે આ જંતુઓજ છે. જો આ જંતુઓ બળવાન અને પુષ્ટ હોય તો તે વીર્ય પુષ્ટ ગણાય છે, અને તેવા બળવાન વીર્યથી પેદા થનાર બાળક પણ બળવાન યાને વધુ જીવનશક્તિ ધરાવનાર હોય છે. જો વીર્ય નબળું હોય છે તો તેના પ્રમાણમાં જંતુઓ એટલે જીવનશક્તિ, અથવા ચૈતન્ય (Vitality) કમી હોવાને લીધે તેવા વીર્યથી પેદા થતી પ્રજા યાને બાળક ઓછી જીવનશક્તિ ધરાવવાને લીધે દુબળાં હોય છે. અને જન્મથીજ એ પ્રમાણે નબળાં યાને જોઇતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ નહિ ધરાવતાં હોવાથી, જલદી જલદી તરેહવાર રોગનાં ભોગ થઇ પડે છે; અને તે રોગની સામે ટકી શકવાની ઘણી કમશક્તિને લીધે મોટો ભાગ બાળપણમાંજ મરણ પામે છે. હાલના વખતમાં બાળકોનાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં મરણ નીપજે છે, જેનાં કારણોમાં ઉપર જણાવેલા કારણોથી ઓછી જીવનશક્તિનો, માબાપ તરફથી મળતો વારસો એ પણ એક મુખ્ય કારણ છે.

જાણીતા આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય વૈદ્યશાસ્ત્રી શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે કહે છે તે તેમના શબ્દોમાં દર્શાવવું યોગ્ય થઇ પડશે. "સંભોગ સિવાય વીર્યનો નાશ કરવો એ પ્રાણ વિનાશક (પ્રાણનો નાશ કરનાર) છે, અથવા તો એટલું બધું ખરાબ પરિણામ (તાત્કાલિક) નહિ આવે તોપણ વીર્ય તો જરૂર હલકું થાય છે એમ સિદ્ધ થયું છે. તથા વીર્યનો નાશ

કરવો, એ સંતતિ (બાળક) ને અપાયકારક છે. જે વીર્ય સંભોગ થકી યોગ્ય ઠેકાણે પડવાથી સંતતિ (પ્રજા) ઉત્પન્ન થઇ હોત, તેજ વીર્ય સંભોગ સિવાય બીજે ઠેકાણે પડવાથી સંતતિનો લાભ મળી શકતો નથી: અને તેથી થનારી સંતતિનો ઘાત અને ભવિષ્યના વીર્યમાં હીનત્વ આવવાથી, ભવિષ્યની સંતતિ (બાળક) નો નાશ અથવા અશક્તપણું થાય છે. વીર્યપાત સંભોગ સિવાય કરવો એ અમાનુષ (મનુષ્યને નહિ છાજતુ) કૃત્ય છે, એટલુંજ નહિ પણ વીર્યનો સંતત્યુત્પાદન (બાળક યાને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા) સિવાય વ્યય (ખર્ચ) કરવો એ પણ ગેરવ્યાજબી છે એમ વિદ્વાનોનું મત છે." વાગ્ભટાચાર્ય કહે છે કે "સજ્જનો પણ વદે છે કે સ્ત્રી પુરૂષનો સંગત ફક્ત સંતતિ (બાળક) માટેજ થવો જોઇએ. સારા ખાનદાનમાં પણ જો ખરાબ સંતતિ પેદા થાય તો કુલાંગારજ સમજવો."

વીર્ય યાને ધાતુ એ પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારૂં તત્વ છે, અને તેનો ઉપયોગ ફક્ત પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને અર્થેજ થવો જોઇએ; એનો કુદરતનો હેતુ યાને કાયદો છે. એ બાબત વધુ સાબિતીની જરૂર નથી. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના હેતુ સિવાય વીર્યનો કરવામાં આવતો કોઈ પણ રસ્તે વ્યય, ખર્ચ વા નાશ એ કુદરતના હેતુથી તદ્દન ઉલટું અકુદરતી છે. અને કુદરતના એ પ્રમાણે હેતુ વા નિયમનો ભંગ કરવાથી જે પરિણામ આવેલું છે તે પ્રત્યક્ષ છે. જેઓ, સુખ અને આનંદ મેળવવાના હેતુથી વીર્યરક્ષાના નિયમોનો ભંગ કરે છે તેઓ ખરેજ ઠગાય છે. અને ખરૂં સુખ વા આનંદ શું છે તે તેઓ સમજ્યા વિના ક્ષણિક યાને પળવારના મોહક પ્રવાહમાં તણાય છે. આ ક્ષણિક સુખ ફક્ત પરિણામે ખુદ પોતાને, તથા પોતાની ભાવિ પ્રજાને દુઃખ રૂપજ થઈ પડે છે. કોઇ પણ મનુષ્યની કે પછી આખી પ્રજાની પડતીને માટે ફક્ત વીર્યરક્ષાના નિયમનો ભંગ એ બસ છે. જે પ્રજા હરેક પ્રકારની ચઢતી યાને ઉન્નતિ ભોગવે છે તેનો મુખ્ય પાયો બ્રહ્મચર્ય વ્રત યાને પવિત્ર શારીરિક તથા માનસિક નીતિના નિયમો યાને વીર્યરક્ષાના કુદરતના કાયદાઓના પાલનમાંજ રચાએલો છે. જેઓ તે નહિ જાણતા હોય તેઓ આ બાબત જોવાને સારૂ દુનિયાની હાલની હસ્તી ધરાવતી જુદી જુદી પ્રજા તરફ, નજર ફેરવશે તો જણાઇ આવશે. ભૂતકાળનો ઇતિહાસ તપાસતાં, પ્રાચીન પ્રજાની ચડતી તથા પડતીનું કારણ, એ કુદરતના પવિત્ર નિયમમાંજ મુખ્ય ભાગે સમાએલું જણાઈ આવે છે.

ઘણાં અજ્ઞાન સ્ત્રી-પુરૂષો ધારે છે તેમ, આ કાંઇ ખાવાપીવાના દરરોજના વ્યવહાર તથા દરરોજ મળમૂત્ર ત્યાગ કરવાની કુદરતી હાજત, જેવી વાત નથી. જેઓ અતિ (વધારે) વિષય સેવન, વગર વિચારે અનિયમિત રીતે કરવામાં, પુરૂષાતન અને સુખ માનતા હોય; તેઓ પોતાના શરીરની ખરાબીજ કરે છે. જેઓ એ:રીતે હદ ઉપરાંત વિષયાસક્ત બને છે; તેનું ખરાબ પરિણામ જણાયા વિના રહેતું નથી. તેઓ તન અને મને અશક્ત બની જાય છે. શરીરના સાંધા ઢીલા થઇ જાય છે. દરેક અવયવોની શક્તિ કમી પડી જાય છે. યાદશક્તિ નબળી થઇ જાય છે, અને તરેહવાર દુઃખનો પાયો નખાય છે. એ સંબંધી સ્ત્રી-પુરૂષોનું વર્તન ઘણેભાગે સ્વચ્છંદી થઇ ગયું છે. મનુષ્ય જાત જે સર્વ પ્રાણીઓમાં સારૂ માઠું સમજવાની વિવેકબુદ્ધિને લીધે ચઢીઆતી ગણાય છે તેમનું આ વિહાર સંબંધી વર્તન, પશુઓથી પણ હલકું પડેલું કહેવાય. કારણ પશુઓ કુદરતી પ્રેરણાને અનુસરીને, લાયક વખતે અને ચોક્કસ મુદતને અંતરેજ વિહાર કરે છે; અને તેમના વિહારમાં પ્રજાનો વધારો એજ હેતુ કુદરતી હોવાનું જણાય છે. મનુષ્યજાત માટે પણ વિહારનો હેતુ પ્રજાના વધારા સિવાય;

બીજો હોય એવું નીકળી જતું નથી તાત્પર્ય કે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના હેતુથીજ યોગ્ય મુદતે સ્ત્રી-પુરૂષનો સમાગમ થવો જોઇએ તે સિવાય કરવામાં આવતો વિહાર તેના પ્રકાર તથા મુદતના અંતર તથા શરીર અને મનની સ્થિતિને અવલંબીને, ઓછું વધતું નુકસાન તન, મન અને ધનનું થયા વિના રહેતું નથી કેટલાક એવું ધારે છે કે જેમ શરીરના બધા અવયવોને, વાપર્યા વિના (યાને યોગ્ય પ્રમાણમાં કસરત વિના) નબળા પડી જાય છે તેમ વારંવાર વિષય ભોગવ્યા વિના, વિષય ભોગવવાની શક્તિ મંદ પડી જાય છે યાને તેનો નાશ થાય છે પણ આ વિચાર ઘણો ભૂલભરેલો છે એથી ઉલટું આ કીંમતી શરીરનું તત્વ પાછું શરીરમાં મળી જઇ શરીરને તથા જ્ઞાનતંતુને વધુ પોષણ આપીને મજબૂત બનાવે છે એ સબંધી જગજાહેર કસરતબાજ મી મેકફેડન કહે છે :-

" The statement made by many physicians that in order to maintain a healthy condition of the sex nature, it is necessary to exercise it at regular intervals or this part of your nature will be annihilated, is absolutely false. Every man should maintain his virility as long as life lasts. That is Nature's law, and it is only through excesses, only through the misuse of these powers, that men entirely lose them. If you used these powers normally, used them only when you should, they would respond to your demands, they are strengthened, rather than weakened. Many men might say that would be sexual starvation, but call it what you may, it is the proper interpretation of the higher moral law.'

જો કે ઘણા મનુષ્યો, આ નિયમો સાથે મળતા થઇ શકશે નહિ, અને ઘણાઓને એ પ્રમાણે વર્તવાનું અશક્ય જણાશે પણ એ પ્રમાણે નહિ બનવાનું કારણ એટલુંજ કે, લાંબો વખત થયા મનુષ્યનો મોટો ભાગ, અકુદરતી યાને કૃત્રિમ રીતે વિષય વાસનાનો દુરૂપયોગ આનું કરતા જવાની ટેવના ટેવાએલો હોય છે, અને એજ રીતની ટેવનો વારસો માબાપ તરફથી મળેલો હોય છે તે ઉપરાંત બીજા ઘણા કારણો છે જે પાછળ થોડા તપાસવાની તજવીજ કરીશું કુદરતનો ખરો હેતુ અને નિયમ વિષય સેવનને લગતો ફક્ત યોગ્યકાળે અને મુદતે યોગ્ય સ્થિતિમાં, પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને માટેજ છે અને જેટલા પ્રમાણમાં એ શક્તિનો ઉપયોગ નિયમીત અને કમી કરવામાં આવશે, તેટલા પ્રમાણમાં શરીર અને મનનું બળ યા શક્તિ જળવાએલી રહેશે અને તે પ્રમાણેનું યોગ્ય વર્તન પવિત્ર અને શુદ્ધ નીતિના નિયમને અનુસરતું જ ગણાશે

ધાતુ યાને વીર્ય (પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર શરીરનું તત્વ) નું પોષણ ધારણ અને રક્ષણ કરવાથી થતા અમુલ્ય ફાયદા **તથા તે સંબંધી વિદ્વાનોના** મત બતાવતા સંખ્યાબંધ પુસ્તકો ભરેલા છે આને એમ નથી આપણી જીંદગીરૂપી ઇમારતનો પાયો વીર્યના રક્ષણ ઉપર છે જીંદગીના શરૂઆતના વખતમાં, જેટલા પ્રમાણમાં એ પાયો મજબૂત નંખાયો હશે, તેટલા પ્રમાણમાં આત્માને રહેવાની આપણી શરીરરૂપી ઇમારતની વધતી-ઓછી સલામતી તથા હયાતીનો આધાર રહેશે પરંતુ પડતા વીર્યનું પોષણ,

ધારણ અને રક્ષણ કર્યા પછી યોગ્ય ઉમ્મરે સ્ત્રી–પુરૂષોએ લગ્ન કર્યા બાદ પણ શરીર અને મનની સૌથી સરસ શક્તિ જાળવી રાખવાને સારૂ ઇંદ્રિયોપર યોગ્ય કાબુ રાખવાની ઘણી વધુ જરૂર છે. તે માટે શરીર સંરક્ષણશાસ્ત્રને લગતા કુદરતના કાયદાને અનુસરીને વર્તવાની ફરજ છે. ઈંદ્રિયોને નિયમમાં રાખવાને સારૂ ઈંદ્રિયોને ઉશ્કેરનાર ખોરાક, કેફી તથા બીજાં તેવાજ પ્રકારનાં પીણાં, તથા તેવા પ્રકારનું વાંચન અને વર્તન ત્યાગ કરવાનો (છોડવાનો) પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

વીર્ય યાને ધાતુ, જે જીંદગીરૂપી દિપકને તેજસ્વી રાખનાર એક પ્રકારનું તેલ છે, તેના ગેરઉપયોગથી એ તેલનો નકામો નાશ થાય છે. જેમ બત્તી યાને દીવો સળગતો હોય, અને બત્તીમાંનું તેલ જ્યારે ખલાસ થઇ રહે છે, ત્યારે બત્તી બુઝાઇ જાય છે, તેમ યાતો બીજા શબ્દોમાં એક યંત્ર ચાલુ રાખવાને સારૂ, તેના બાગો સહેલાઇથી ફરે તે માટે, તે બાગોમાં તેલ પુરવામાં આવે છે; અને તેલ ખલાસ થવાથી વા જોઇએ તે કરતાં કમી થવાથી, યંત્ર જોઇતા પ્રમાણમાં જોઇએ તેવું કામ કરી શકતું નથી, તે મીસાલે મનુષ્ય જાતનાં શરીર તથા મનની તનદુરસ્ત હાલત રહેવા માટે તથા શરીરના દરેક અવયવો સંપૂર્ણ મજબુત સ્થિતિમાં રહેવા માટે, એ કીંમતી જીંદગી જાળવનાર તત્વ છે તેનો ગેરઉપયોગ કદી પણ થવો જોઇએ નહિ.

વીર્યસંરક્ષણ યાને બ્રહ્મચર્ય વ્રતના નિયમો પાળવામાં હરકત અને અટકાવ રૂપ થઇ પડતી બાબતો સંબંધી જાણવું જરૂરી થઇ પડશે.

જેઓ વીર્યનું પોષણ, ધારણ અને રક્ષણ યોગ્ય રીતે રાખીને સુખી જીંદગી ગુજારવા ઇચ્છતા હોય તેઓએ તમામ પ્રકારની કેફી અને માદક વસ્તુઓનો કદી પણ ઉપયોગ કરવો નહિ જોઇએ. જેવી કે દારૂ, તાડી, તંબાકુ, અફીણ, ભાંગ, ગાંજો, વાઇન, વિહિસ્કી, સાઇડર, બિઅર વગેરે. એ તમામ કેફી વસ્તુઓ માણસ જાતને ભ્રષ્ટ કરનારી છે. જેઓ કોઇ પણ કેફી વસ્તુ વાપરતા હશે તેઓ વીર્યરક્ષાનો નિયમ તેના ખરા અને યોગ્ય રૂપમાં પાળવાને શક્તિવાન થઇ શકશે નહિ.

"ખાનપાનને ખાતર જીંદગી નથી પણ જીંદગીને ખાતર ખાનપાન છે" એ સૂત્ર હમેશ લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે. ખાન–પાનમાં ખબરદારી રહેવાથી વીર્યરક્ષણ સારી રીતે થઇ શકે છે. હમેશાં સાદો ખોરાક લેવો; તરેહવાર પ્રકારના ગરમ મસાલા, મરચાં, મરી, રાઇ, શરકાવાળા ખોરાક, મીઠું, માંસ, મચ્છી, ઇંડાંનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે જ્યાં સુધી ચાલુ રાખવામાં આવે ત્યાં સુધી વીર્યસંરક્ષણ ઘટતી રીતે થઇ શકે નહિ. કારણ એ દરેક ચીજો લોહીને તપાવી વિષયવાસના ઉત્પન્ન કરનારી છે.

જેઓ પવિત્ર અને તનદુરસ્ત રહેવાની ઇચ્છા રાખતા હોય, તેઓને વીર્યસંરક્ષણના યાને બ્રહ્મચર્ય વ્રતના નિયમોનું પાલન કરવુંજ પડશે. પરંતુ જ્યાં સુધી મનુષ્યના તન–મનને ભ્રષ્ટ અને નુકસાન કરનારી વસ્તુઓનું દરેક પ્રકારથી સેવન ચાલુ રાખવામાં આવશે ત્યાં સુધી, બ્રહ્મચર્યવ્રતના પાલનની આશા રાખવી નકામી છે.

વીર્યસંરક્ષણના નિયમો જાળવી શકાય તે માટે, જેમ મજબુત મનસંકલ્પ યાને દ્રઢ નિશ્ચયથી મનોબળ વધારી ખીલવીને, તે ઉપર યોગ્ય પ્રમાણમાં ઘટતો કાબુ મેળવવાની જરૂર રહે છે. તેમ દરેક પ્રકારના કેફી પીણા, ચાહ કોફી, કોકો, તંબાકુ, મશાલાવાળા ખોરાક,

તથા બીજા તમામ પ્રકારના આહાર-વિહારને લગતી કુદરતથી વિરૂદ્ધ હોય એવી બાબતો છોડવાને પણ તેટલીજ મનોબળની જરૂર રહે છે

જેઓ પોતાની તથા ભાવી પ્રજાની સર્વોત્તમ પ્રકારની ઉન્નતિ થવાની ખ્વાએશ રાખતા હોય, તેઓએ બ્રહ્મચર્યવ્રતનો નિયમ તેના યોગ્ય રૂપ અને હદના પાળવોજ પડશે એ કુદરતી નિયમને અનુસરવાને માટે, તથા હરેક પ્રકારના રોગો, મદવાડ, અશક્તિ, ટુંકુ આયુષ્ય વગેરે આફતોથી બચવાને માટે, તથા તનદુરસ્ત લાંબી જીંદગી ભોગવવાને માટે નીચેની વસ્તુઓ તથા વર્તનનો ત્યાગ કરવો

તમામ પ્રકારની કેફી, માદક, સોડવેલી, ઝેરી ઉશ્કેરનારી વસ્તુઓ જેવી કે તબાકુ, ગાંજ, તાડી, બ્રાન્ડી, વ્હીસકી વગેરે તમામ પ્રકારના દારૂ, ચા, કોફી, કોકો, સોડા, લેમન વગેરે બનાવટી પીણા ગરમ મસાલા-મરી, મરચા, રાઈ, મીઠું, શરકો, અથાણા મિઠાઈ, ખાંડ, સાકર, ગોળનો ઘણો ઉપયોગ, પેસ્ટ્રી યાને સડવી ફીણ ચઢાવીને કરેલી ખાવાની વસ્તુઓ જેવી કે ભજીયા કેક, થુલા વિનાના લોટના પાઉ, કેરી, માસ, મચ્છી, ઇંડાનો ઉપયોગ લુણ યાને મીઠાથી આથેલુ માસ, મચ્છી, મસાલેદાર માસ, રાતે સાત વાગ્યા પછીનુ મોડુ ભોજન, નાટક, તમાસા વગેરે માટે મોડી રાત સુધીનો ઉજાગરો, હદથી વધારે ખોરાક, આળસ અને ધધારોજગાર વિનાનુ ભટકતુ મન, વ્હેનાતી શક્તિ અને તાકાત આપનારી દવાઓ, તંગ પોશાક, ખરાબ રાકમદ ચાલચલણ ધરાવતા મનુષ્યોની સોબત, દીલ ઉશ્કેરનારી આડે રસ્તે દોરનારી વાર્તાઓ અને એવા પ્રકારનુ વાચન, પરસ્ત્રીગમન તથા વેશ્યાઓની સગત, હદ બહાર વિષયાસક્ત થવુ, અતિયોગ, મિથ્યા યોગ (Access and Abuse) હાથરસ (Self abuse or self-pollution) વગેરે મન વાણી તથા કર્મને લગતા અયોગ્ય પ્રકારના આચરણો

ઉપર ત્યાગ કરવાને લગતી બાબતો જણાવી છે, તે ઉપરાત નીચલી બાબતો ઉપર અમલ કરીને, તેને અનુસરતુ વર્તન, તનદુરસ્તી, લાબુ આયુષ્ય આપનાર થઇ પડીને વીર્ય સરક્ષણ વધતા પ્રમાણમા કરવાને શક્તિવાન બનાવશે

દરેક જુવાન પુરૂષ તથા સ્ત્રીએ, પોતાના શરીર તથા મનની શક્તિના પ્રમાણમા, શરીરના પ્રાપ્ત વા સતત પોષણ, ધારણ અને રક્ષણ કરવાની શક્તિ વધારવાને પોતાની શારીરિક અને માનસિક પ્રવૃત્તિઓ ઉપર ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે શરીર અને મનના પોષણ ઉપર, ઘણો મોટો આધાર રહે છે જે પ્રકારનો ખોરાક શરીરના પોષણને માટે લેવામા આવે છે, તથા જેવા પ્રકારનુ માનસિક વર્તન વિચાર આચાર, રહેણી-કરણી રાખવામા આવે છે, તેના ઉપર આપણા શરીર અને મનના, સાન કે નબળા બધારણનો આધાર રહે છે શરીર અને મનના મર્યાદા પરસ્પર એક બીજા ઉપર અસર કરતા થાય છે

ખોરાક હમેશા સાદો બનતા સુધી મૂળ સ્થિતિમા ખાવો સારો ખોરાક હમેશા દરેક મનુષ્યને દરેક હાલતમા તનદુરસ્તી આપનારો થઇ પડે છે પરતુ ખાસ કરીને જુવાન પુરૂષો તથા સ્ત્રીઓને, પોતાની વિદ્યાર્થી અવસ્થામા તદ્દન સાદા સાત્વિક ખોરાકની જરૂર છે એક જાણીતો ડૉક્ટર કહે છે કે :—

'The sexual passions of man and women can be abated and wholly overcome by attention to diet and thoughts. That food which is heating in its nature, as oysters, peper, meats, certain

kinds of pastries and the drinks which are alcoholic, are direct stimulants to these passions and render the blood in such condition that it fills all the spaces of the body and runs to and fro quickly, and entering into the veins and arteries around these organs of generation, makes these parts turgid or filled with blood, and the sexual passions become intensely accelerated and at times are unbearable, because the organs are in heat or filled with blood.

વિષયવાસનાને ગેરરીતે ઉશ્કેરનારા પદાર્થો ઉત્તેજક (Stimulant) છે, અને એવા પ્રકારનો ખોરાક ઝાડાની કબજીયાત કરતા છે. કબજીયાત થવાથી વિષ્ટા આંતરડાંમાં એકઠી થઈ, વીર્યાશય તથા વીર્યનળ ઉપર દબાણ કરી, તંતુને ઉશ્કેરે છે જેથી વિષયવાસના પેદા થાય છે.

શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાં દરરોજ ચાલવાની તથા બીજી કસરતો કરવી; ધંધા-રોજગારમાં આખો વખત નિયમિત રીતે મનને રોકેલું રાખવું; બીછાનું બહુ નરમ નહિ રાખતાં કઠણ રાખવું; રાત્રે સુતી વેળાએ મળમૂત્ર ત્યાગ કરીને સુવું; સવારના ઉંઘમાંથી જાગૃત થયા કે બીછાનામાં પડી આળોટયા નહિ કરતાં, તુરત ઉઠીને દાતણ પાણી કરી ન્હાઈને, ફરવા જવાની ટેવ રાખવી; હમેશાં શરીર સ્વચ્છ રાખવું; ઠંડા અથવા કુંકાં (કોકરવરણા) પાણીથી નહાવું; અપવિત્ર વિષયી વિચારો કદી પણ કરવા નહિ; અને તેવા વિચારોને-સ્થાન આપવું નહિ; જુવાન સ્ત્રી-પુરૂષોનાં આળસુ અને નવરાં મનમાં તરેહવાર ખરાબ વિચારો આવીને, તેમને બ્રહ્મચર્યવ્રતમાંથી ભ્રષ્ટ કરે છે. કસરત અને કામકાજથી, શરીરની તનદુરસ્તી જળવાય છે. હમેશાં નિયમિત વખતે કસરત કરવાની ટેવ રાખવાથી બ્રહ્મચર્યપાલન અને વીર્યસંરક્ષણનું કામ સહેલું થઇ જશે.

હાલમાં વ્યભિચાર ઘણો વધવાનાં કારણોમાં શરીરને કામકાજની મહેનત અને કસરત નહિ આપવાનું છે. જેથી શરીર નબળાં હોય છે અને વિષયવાસના વધુ હોવી. એ નબળાઈની નીશાની છે.

વીર્ય સંબંધી વિકાર હોય યાને જેઓને વીર્યસ્ખલન (discharge) થતું હોય તેઓએ વીર્યસંરક્ષણ માટે, તથા બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવાને માટે પ્રયત્ન કરવો. અને આહાર-વિહાર, આચાર-વિચાર અને રહેણી-કરણી યોગ્ય રીતે નહિ રાખતાં કુદરતથી ઉલટું વર્તન રાખવું, એ બન્ને સાથે બની શકશે નહિ.

રાત્રે વાળુ કરવાથી તથા પાણી કે પ્રવાહી પદાર્થો પીવાથી, વીર્યસ્ખલન થવાનો સંભવ રહે છે. જેઓને એ પ્રમાણે હોય તેઓએ સાંજના ચાર વાગ્યા પછી પણ બનતાં સુધી જમવું નહિ. અને સુતા પહેલાં એક કે બે કલાક અગાઉ પ્રવાહી પદાર્થો પીવા નહિ. પીવામાં બનતાં સુધી ફક્ત સ્વચ્છ પાણી વાપરવું. બનતાં સુધી ઠંડા પાણીએ સુતાં પહેલાં જો સ્નાન કરવામાં આવે તો વીર્યસ્ખલીત થવા પામતું નથી. હાલમાં વીર્યવિકારની ફરીયાદો ઘણી વધી ગઈ છે અને તેની સાથે ઉંટવૈદોની દવા તથા ગોળીઓનો શરડો ફાટયો છે. એવા દરદીઓ તરફથી ઉંટવૈદોનાં ખીસાં તર થવા લાગ્યાં છે. જેથી એ સંબંધી લખવું જરૂરી થઇ પડશે કે સ્વપ્નાવસ્થામાં થતાં વીર્યસ્ખલન Nocturnal Emissions વિષે સ્વાર્થિ લોકોની, દવાની ખપત વધારનારાં સાહિત્ય તથા વર્તમાનપત્રોમાં આવતી

ચમકાવનારી, અશક્તિ દૂર કરી તાકાત આપનારી ગોળીઓની જાહેર ખબરોથી જુવાન પ્રજા નકામી વહેમાઈને ભડકી જાય છે. અને તેમાં વર્ણવેલાં ચિન્હો પોતાનામાં દેખાવા લાગ્યાં છે કે નહિ તેની ઘણી આતુરતાથી તપાસ રાખવા માંડે છે. પરિણામે As a man thinketh so he becometh એ ન્યાયે તેવા પ્રકારનાં ચિન્હો પોતાના શરીરમાં દેખાવા લાગે છે. જ્ઞાનતંતુની નિર્બળતા Nervous debility, યાદશક્તિનું કમી થઇ જવું, ધાતુ યાને વીર્ય પાતળું પડી ગયું હોય એવું જણાવું, પાચન શક્તિની મંદતા એ વગેરે ચિન્હો મનની ખોટી બીક અને ચિંતામાંથીજ જન્મ પામે છે. જુવાન અને તનદુરસ્ત આદમીને મહિનામાં એકાદ બે વાર સ્વપ્નામાં વીર્યસ્ખલન થાય એ રોગ ગણાય નહિ. પરંતુ ઘટતા પ્રમાણમાં કસરત નહિ કરવાથી, નવરૂ કામકાજ વિનાનું મન રાખવાથી, ખરાબ પ્રકારના વિચારો કરવાથી, દીલ ઉશ્કેરનારાં નૉવેલો વાંચવાથી, ખાનપાનમાં સાદાઈ અને નિયમિતપણું નહિ રાખવાથી અને બીજાં કેટલાંક કારણોને લીધે, ઘણાઓને સ્વપ્નાવસ્થામાં ઉપર જણાવ્યા કરતાં વધુ ટુંક સમયના અંતરે વીર્યસ્ખલીન થાય છે, અને તેમાંથી નબળાઈ ઘણાઓને જણાય છે. પરંતુ તેઓ જો ઉપર જણાવ્યા મુજબનું વર્તન રાખીને આહાર-વિહારમાં નિયમિતપણું રાખશે તો તેમને ઘણો ફાયદો માલુમ પડશે.

વીર્યરક્ષણ સંબંધી લખતાં જગ્યાની તંગાસને લીધે એટલેથીજ અટકીશું. વીર્યસંરક્ષણની મહતા સંબંધી જેટલું લખવામાં આવે તેટલું ઓછું છે. વીર્ય એજ શરીરનો રાજા, પ્રાણ, જીવ, જીવન, ચૈતન્ય શક્તિ, બળ જે કહો તે છે. એક વિદ્વાન લેખક વીર્યરક્ષા માટે કહે છે કે "If you desire good health, desire to be sound in body and sound in mind, then, we say to you, my good freind, keep this material in your body as long as it will stay there. This seed is marrow to your bones, food for your brains, oil for your joints and sweetness to your breath. And you, if you are a man, should never lose a drop of it until you are fully thirty years of age, and then only for the purpose of having a child.

"Marriage is for the purpose of love, bearing children and companionship, not alone for the purpose of gratifying passion."

યાને કે જો તમો શરીરની ઉત્તમ તનદુરસ્તી મેળવવાને ઇચ્છતા હો તો તન અને મનથી મજબુત અને નીરોગી રહી, ઉત્તમ શક્તિ મેળવવા ઇચ્છતા હો તો, મારા ભલા મિત્ર ! આ ઉત્તમ જીંદગીનું રક્ષણ અને પોષણ કરનારા, કિંમતી શરીરના તંતુરસ યાને સત્વને જ્યાં સુધી શરીરમાં રહી શકે ત્યાં સુધી રહેવા દો. આ પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારૂં બીજ તમારાં હાડકાંને પોષણ આપનાર ચરબી છે, તમારાં શરીરનો ખોરાક છે, તમારા શરીરના દરેક સાંધાને ફરતાં ગતિમાં રાખનાર તેલ છે, અને તમારા પ્રાણ વા શ્વાસની મધુરતા વા મીઠાશ છે. અને જો તમે મરદ હો યાને મરદપણાના સર્વોત્તમ લક્ષણ ધરાવતા હો તો, તમારે ત્રીશ વર્ષની ઉમ્મર થતાં સુધી આ પ્રાણતત્વ ધરાવનાર સત્વનું એક ટીપું પણ ગુમાવવું જોઇએ નહિ, અને ત્રીશ વર્ષની ઉમર બાદ લગનની પવિત્ર ગાંઠથી જોડાયા પછી પણ ફક્ત બાળક ઉત્પન્ન કરવાના હેતુથીજ તેનો ઉપયોગ થવો જોઇએ.

લગ્નનો હેતુ કાંઈ માત્ર વિષયવાસના તૃપ્ત કરવાને માટે નથી પણ પ્રેમને માટે, તથા સુંદર, સદાચારી અને મજબૂત બાળકો પેદા કરવા તથા સોબતને માટે છે.

અનુભવવા યેાગ્ય પરચુરણ ઉપાયેા.

(લેખક–ઉમર માનજી ચૈાહાણ–ગેાંડલ.)

૧ હેડકી (Hiccup)—૧ જેઠીમધ મધ સાથે ચાટવાથી હેડકી બેસી જાય છે. ૨ પીપર–ટાંક ૧ મધ સાથે ચાટવાથી. ૩ દુધમાં ઘી નાંખી ઉનું ઉનું પીવાથી હેડકી મટે, ૪– ત્રિકટુ (સુંઠ–મરી–પીપર), જવાસેા, કાયફલ, કલેાંજી જીરૂં, પુષ્કર મૂળ, અને કાકડાશીંગ એ બધાં સમાન ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી મધ (Honey) સાથે ૨ ટાંક મેળવી ચાટવાથી હેડકી, શ્વાસ અને ઉર્ધ્વરસનેા નાશ થાય છે.

૨ ઉલટિ (Vomiting)—૧ જાંબુનાં, અને આંબાનાં પાંદડાંનેા ઉકાળેા કરી તેમાં યેાગ્ય માત્રા પ્રમાણે ચેાખાની ધાણી નાખી મધ અને સાકર મેળવી પાવાથી ઉલટિ ભયંકર હેાય તેા બંધ થાય. ૨ મકાઇનેા ખાલી દાણા વિનાનેા ડેાડેા લઇ તેને બાળી તેની રાખ માત્રા ૪ માસા મધ સાથે ચટાડવાથી ઉલટિ બંધ થાય છે. (જાતી અનુભવ).

૩ શૂળ—અમ્લવેતસ, ત્રિકટુ, અજમેા, સંચળ, વડાગરૂં મીઠું, અને સીંધાલુણ, એ બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી બીજોરાના રસ સાથે ઘુંટી ચણા જેવડી ગેાળી વાળીને ઉના પાણી સાથે સેવન કરવાથી શળનેા નાશ થાય છે. આ હીંગવાદી ગુટિકા કહેવાય છે (અમૃત સાગર)

૪ ગુલ્મ—વજ, હરડેની છાલ, શેકેલી હીંગ, સીંધાલુણ, અમ્લવેતસ, જવખાર, અજમેા, એ સમાન ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી યેાગ્ય માત્રા એ બે ટાંક ઉના પાણી સાથે લેવાથી ગુલ્મ મટે તથા અરૂચિ, આફરેા અને વાયુના વિકારેાનેા નાશ થાય.

૫ બરલ (Enlargement of spleen) શ્રીપંખ (સરપંખાના) મૂળનેા કલ્ક કરી ગાયની છાશ સાથે પીવાથી બરલ મટે.) ૨. વડાગરૂં મીઠું, હળદર, રાઇ, આ ત્રણે ચાર ચાર તેાલાભાર લેવાં અને છાશ ૪૦૦ તેાલા લેવી. તેને ઘીના રીઢા વાસણમાં બધાને નાખી પંદર દિવસ રાખી મેલવું. પછી દરદીની પ્રકૃતિ અનુસાર ૪થી ૮ તેાલા સુધી ૧૫ પંદર દિવસ સુધી પીવાથી બરલ મટે, આને તક્રસંધાન કહે છે. ૩. દેશી રીંગણા શેર ૧ અને ગેાળ દેશી ০ શેર દરરેાજ શીઆળામાં શક્તિ પ્રમાણે ખાવાથી બરલ મટે.

૬ વાળેા (Guineaworm) ૧. અરિઠાના બીજ, તથા હીંગ, સરખે ભાગે વાટી નાગરવેલના પાન ઉપર લગાવવી. તેવા ત્રણ પાન ઉપર તે લગાવીને ઉપરા ઉપર ત્રણ પાન વાળા ઉપર બાંધી દેવાં ને ત્રીજે દિવસે પાટેા છેાડવેા જેથી વાળેા બહાર નીકળી જાય છે. ૨. હરમાની ગુંદરને ધુપેલ તેલ સાથે વાટી નાગરવેલના પાન ઉપર ચેાપડી વાળા ઉપર બાંધવાથી વાળેા ০ા કલાકમાં નીકળી આવે છે, (હરમેા વાટનારે તેની વાસ ન લેવી).

૭ શુક્રપાત (Spermatorrihoea સ્પરમેટેારીઆ). ધેાળી મુસળી ૨ તેાલા, સાલમ ૨ તેાલા, આસંધ ૨ તેાલા, વરધારેા ૨ તેાલા, કાળી તુળસીનાં બી ૨ તેાલા, પ્રથમ ઉપલી ચાર દવાઓને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી તુળસીનાં બી તેમાં નાંખવાં. તેમાંથી દરેાજ ০ા તેાલેા ચૂર્ણ ઘી, સાકર, સાથે ચાટી ઉપર આપનું દુધ તેાલા ૨૦ પીવું.

જ્યાં સુધી ચૂર્ણનું સેવન કરવું ત્યાંસુધી તેલ, મરચું, વગેરે ગરમ ખોરાક બંધ રાખવો તેમજ સ્ત્રી સંબંધ પણ બંધ રાખવો, વીર્યસ્રાવનો સાદો ને સહેલો ઈલાજ તો એજ છે કે મનને વિષય તરફ નહિ દોરતાં અન્ય કામમાં રોકી રાખવું. પ્રેમ સંબંધી નોવેલો, નાટકો ગાયનો વગેરેથી દૂર રહેવું એજ ઉત્તમ ઉપાય છે.

ડુંગળી (કાંદા)ના સામાન્ય ગુણ.

(લેખક—સ્વર્ગસ્થ આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે.)

નામ—સંસ્કૃત પલાંડુ, મરાઠી કાંદા, હિંદી પ્યાજ, ફારસી પ્યાજ, બંગાલી પેયાજ, કર્ણાટકી ઉળેગડ્ડ, તેલંગી નિરૂળી, મલાકી ઈરિલી, અરબી બસળ, ઈંગ્રેજી ઓનીયન, લાટિન એલીયમ્ સેપા.

ગુણ:—બાળકોની આંકડી ઉપર—(૧) કાંદાને ભાંગી જરા સુંઘાડવો. ઉન્માદ-(૨) રસનું અંજન કરવું. (૩) ગરમીથી કપાળ દુઃખતું હોય તે ઉપર—કાંદાને ભાગી સુંઘવો તથા કપુર અને ચંદન સાથે તેનો રસ મેળવી કપાળે લેપ કરવો. (૪) નાકમાંથી લોહી નીકળે તે ઉપર—કાંદાના રસનું નસ્ય આપવું. (૫) કોલેરાનો ઉપદ્રવ ન થવા માટે રાત્રે ભોજન કર્યા પછી ચણા જેટલી હીંગને કાંદાના રસમાં ઘસી તેમાં વરીઆળી મેળવી અને ધાણા મેળવી યોગ્ય માત્રાએ લેવાથી કોલેરાની હવા અસર કરતી નથી. (૬) વીછીના દંશ ઉપર કાંદાના બે કટકા કરી ચોળવા. (૭) ગરમીની મોસમમાં કાંદા ખાવાનો મહાવરો વિશેષ રાખવો જેથી લુ લાગતી નથી (૮) અમ્લપિત્ત ગળામાં બળતરા થતી હોય તે ઉપર—ધોળો કાંદો બારિક ચીરી સુમારે પાંચ તોલા અર્ધમોળા દહીંમાં મેળવી તેમાં ખાંડ નાખી પાવો. (૯) શુક્રવૃદ્ધિ થવા ઉપર—ડુંગળીનો રસ તોલા ૨ ને મધ તોલા ૧ મેળવી સવાર સાંજ પીવું તથા ડુંગળીને ઝીણી કરી ઘીમાં તળી દરરોજ ખાવી. (૧૦) આમરક્ત ઉપર—કાંદા બારિક ચીરી ચાર પાંચ વખત ધોઇ નાંખી ગંઠાદાર દહીં સાથે ખાવાથી આમરક્ત મટે. (૧૧) ભમરીના ડંસ ઉપર—ડુંગરીનો રસ ચોપડવો. (૧૨) ઉરઃક્ષત ક્ષય ઉપર—ડુંગળીનો રસ ૬ તોલા, ઘી ૩ તોલા, મધ ૩ તોલા, એ બધાને એકત્ર કરી તેમાંથી યોગ્ય માત્રાએ સવાર સાંજ સેવન કરવું. રાત્રે ગરમ કરેલું દુધ ૦ા શેર ખડીસાકર નાખી પીવું જારી રાખવું. (૧૩) સળેકમ ઉપર—ધોળી ડુંગળીને કાપી સુંઘવી. આર્યવૈદ્યકના ગ્રંથોમાં ઉપર મુજબ કાંદાના ગુણો દર્શાવ્યા છે પરંતુ આપણા લોકોને ડુંગળી તરફ બહુ અણગમો આવે છે, તેમજ ધર્મનો બાધ ગણી તેનો ભેઇએ તેવો ઉપયોગ કરતા નથી, ને વિદેશી દવાઓના રગડા પીવામાં મચ્યા રહે છે, તેમાં ધર્મનો બાધ ગણતા નથી. ડુંગળીમાં માત્ર અણગમો આવવાનું કારણ તેમાંની વાસ હોય છે તે સિવાય બીજું હોય તેમ હું ધારતો નથી. બધુઓ, જે વસ્તુઓ આપણી ભારતભૂમિમાં થાય છે, તેનોજ ઉપયોગ કરતા રહેવાથી, આપણા દેશને અને આપણને તેમાંજ લાભ રહેલો છે. આવી મોંઘી ને સસ્તી ચીજોમાં અમૂલ્ય ગુણો રહેલા હોય છે, તો તેનો છુટથી ઉપયોગ કરતાં દરેકે બનતી કોશીશ કરવી. ભાઇઓ, કોડલીવર ઓઇલ પીવામાં ધર્મનો બાદ આપણે ગણતા નથી ને આવી અમૂલ્ય ચીજ વાપરતાં ધર્મનું બહાનું કાઢીએ તે કેવી દીલગીરીની વાત છે?!

વિદ્યુત્, વિજ્ઞાન, તથા વૈદ્યકની નવી શોધો તથા વિચારો "સત્ય".

ટાંચણીઓ ક્યાં જાય છે?—ટાંચણીઓ જેટલી કોઇ ચીજ કારખાનામાં બનતી નથી. બર્મીંગહામના એકજ કારખાનામાં રોજ ૧ કરોડ ટાંચણી તૈયાર થાય છે. વળી તે નબળી પણ નથી કે ભાંગી જાય ને નવી જોઇએ, છતાં આટલો બધો ખપત કેમ, અને હોય તો એ જાય છે ક્યાં? હિંદુસ્તાનમાં દાતણો ક્યાં જાય છે? તેવોજ આ વિકટ પ્રશ્ન છે. દાતણો માટે તો પરાપૂર્વથી એવો ખુલાસો છે કે રાવણ હજી લંકામાં બળે છે. તેને બાળવા વાયુદેવતા લઇ જાય છે. ટાંચણીના નીકાલનો ખુલાસો એવો છે કે તે ખોવાઇ અંતે ગટરમાં મુક્તિ પામે છે, અને તેમાં તેઓ ધીમે ધીમે એક થઇને ધાતુના મોટા ગઠ્ઠાના ગઠ્ઠા પણ વારંવાર થઈ જાય છે, અને ગટરનો કચરો સાફ કરતાં ઇંગ્લેંડમાં એ ગઠ્ઠાઓ વારંવાર હાથ લાગે છે.

પાનામાની નહેર કોણે બાંધી—ઇજનેરોએ કે ડૉક્ટરોએ?—પાનામાની અમેરીકન નહેર આ સદીના પ્રારંભની કુદરત પરની સૌથી મોટી ફત્તેહ છે. કુદરતે સંયુક્ત કરેલાં ઉત્તર તથા દક્ષિણ અમેરીકાને માણસના પાવડાએ ભિન્ન કરી નાંખ્યાં છે! એ નહેર કરવાની યોજના સ્વેઝની નહેરના વિજયી ફ્રેંચ યોજક મોંસ્યુ દલેસેપ્સેજ કરી હતી અને ફ્રેંચોએ આફ્રીકા તથા એશીયાના કુદરતી સંયોગને ભિન્ન કરનારી પહેલી નહેરની ફત્તેહથી પાનામાની નહેરનું કામ પણ આગળ ચલાવ્યું હતું; પરંતુ ધાર્યા કરતાં ખર્ચ એટલો બધો વધી ગયો કે તેની સીંડીકેટે દેવાળુ કાઢ્યું અને ભલભલા પાયમાલ થયા. ઘણાએ આપઘાત કર્યો અને ઘણા કેદમાં ગયા. આ નિરાશાનું એક કારણ ભલે કેટલાક ચાલકોની અપ્રમાણિકતા હોય, પરંતુ બીજું મુખ્ય કારણ એ હતું કે એ પ્રદેશમાં નહેર બાંધવાપર કામે લાગેલામાં રોગો એવા લાગુ પડતા કે શરૂઆતથી તે ૯ વર્ષમાં કામ કરનારાઓનો વધારે મોટો ભાગ મરી ગયો! પરંતુ ડૉક્ટરોની વિદ્યાની ઉન્નતિથી હવે તે રોગો એટલા કાબુમાં આવ્યા છે કે યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની સરકારે આ નહેરકામ હાથમાં લીધું તે વખતે પહેલાંથી ચોથો ભાગ પણ મર્યો નહોતો. જો કદાચ હાલ પણ મરત તો હાલ પણ નહેર બંધાત નહિ. આમ જાણ્યા પછી આ નહેર બાંધનારા એંજીનીયરોજ નહિ પણ ડૉક્ટરો પણ આડકતરી રીતે હતા તેની કોણ ના પાડશે? જુદા જુદા ધંધાઓ એકજ કામની ફત્તેહ માટે સાથે સાથે કેટલા ઉપયોગી થઈ પડે છે તેનું આ નહેર એક અનુપમ ઉદાહરણ છે.

ઉધરસ ખાતું ઝાડ!—વનસ્પતિ રાજ્યની વિચિત્રતાઓ સંબંધી આ પત્રમાં આવેલા લેખોમાં માખી વગેરે ખાતાં માંસાહારી વૃક્ષોનું વિવેચન આવી ગયું છે. હસતા હસતા અને રડતા છોડવાઓની વાતો પણ તમે સાંભળી હશે. ૧૬ વર્ષની નવોઢા જેવી શરમિંદી લજ્જામણીની વાત તો સૌ કોઇ જાણે છે. હવે વનસ્પતિ રાજ્યની દિવાનાશાળામાં એક ઉધરસ ખાતા ઝાડનો વધારો થયો છે. આ ખાંસીઓ છોડવો એક ફ્રેંચ વનસ્પતિવેત્તાના કથન પ્રમાણે અનેક ગરમ દેશોમાં ઉગે છે. તે ધૂળની થોડી રજકણ પડતાં, વૃક્ષના પાંદડાના જે પોરામાંથી તે શ્વાસ ગ્રહણ કરે છે તેમાં ધૂળથી ચીઢાયલો ઝાડનો આત્મા

એક જાતની પોતાના શરીરમાની હવા ભરે છે અને તે ગૅસ તે ધૂળપર અવાજ કરીને છોડે છે તેથી ધૂળ ઉડી જાય છે ગૅસ છોડતી વખતે શરદીની ઉધરસ ખાના જેવોજ આબાદ અવાજ થાય છે એક તરફ કેટલાક વિજ્ઞાનવેત્તાઓ કહે છે કે મનુષ્યમા પણ આત્મા નથી, પરતુ આ નવીન શોધ સિદ્ધ કરે છે કે વૃક્ષોમા પણ આત્મા છે!

હવે ખાવાની પીડા મટી જશે ખરી?—'પેટ કરાવે વેઠ' એ કહેવત ભવિષ્યમા ખોટી પડવાનો સભવ વિજળીના ફ્રેચ શોધકોની બુદ્ધિને લીધે ઉભો થયો છે પેટમા થોડુ ઘણુ અન્ન તો ભનાભલાને નાખવુ પડે છે વિજ્ઞાનવેત્તાઓ કહે છે કે ભોજનનો હેતુ માત્ર શરીરને ગરમી આપવાનો છે જો ખાવાનો હેતુ શરીરને ગરમીજ આપવાનો હોય અને જો બીજી રીતે ગરમી આપી શકાતી હોય તો પછી શા માટે ખાવુ? વિજળી જે ગરમીનુ સૌથી સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે તેના પ્રવાહનો શરીરમા પ્રવેશ કરાવવાથી ક્ષુધા-અન્નનુ ભોજન કરવાની આવશ્યકતા કેટલે અશે ઓછી થાય છે, તે સિદ્ધ કરવા કેટલાક પ્રયોગો કર્યા છે આ સિદ્ધાત પ્રમાણે માત્ર વિજળીના ઉંચા પ્રવાહવાળા ઓરડામાજ માણસે ખાવાને બદલે થોડી મીનીટ બેસી રહેવાનુ છે વળી શરીરના જુદા જુદા અગોને ઓછી વત્તી ગરમી જોઇએ છે પરતુ વ્યવહારમા આને વિજય મળવો મહા કઠિન છે બર્ડો નગરમા એક પ્રોફેસરે કરેલા પ્રયોગ અત્યાર સુધી તો એટલેજ અશે ફત્તેહમદ થયા છે કે, વિશેષ ભોજન વિના વિજળીક પ્રવાહથી મનુષ્યોની તનદુરસ્તી સુધરે છે, અર્થાત્ પ્રવાહો માત્ર અન્નની હામી રૂપે નહિ પણ શોકચ રૂપેજ ઉપયોગી પુરવાર થયા છે અત્યાર પૂર્વે સાયેન્ટીસ્ટો એમ માનતા કે અન્ન જમીનમાથી ઉત્પન્ન કરવાની કુદરતી વ્યવસ્થાનો અત રસાયણવિદ્યા લાવશે અર્થાત્ અમુક ચીજો મેળવી દીધા માત્રથી જોઇએ તે અન્નથી સસ્તુ ન થાય તો શા કામનુ? અને થાય તોપણ જેને અન્ન મળશે તે તો ભાગ્યેજ પ્રવાહથી "પેટ ભરશે" કારણ કે ખચિત અન્નનો સ્વાદ અને કઢીના સમડકા મારવાનો જે આનદ આવે છે તે તો આવવાનો સભવજ નથી!

વગર નોકર ચાકરથી માત્ર વિજળીની મદદથી ફ્રાન્સમાં ચાલતી હોટલ—પેરીસમા એમ ભોજનાલયમા બિલકુલ નોકર કે માણસ પણ નથી સવળુ લાવવા મુકવાનુ કામ સચાયીજ થાય છે તે અમે અગાડી જણાવી ગયા છીએ 'જામે જમશેદ' ના રા મર્ઝબાનકૃત "મોદીખેચી મારસેલ્સ" નામક મુસાફરીના પુસ્તકમા પણ તેની વીગત આપી છે પરતુ હવે તો કામ આગળ વધ્યુ છે મોસ્યુ જોર્જ નેપે પેરીસના એક સૌથી ફેશનેબલ રસ્તા પર "લ મેસન-ઇલેક્ટ્રીક" નામક એક હોટલ ઉઘાડયુ છે અનેક હોટલોથી આ મોટી તથા ભપકાદાર છે તેમા રહેવા આવનારની ગાડી હોટલને બારણે આવી પહોચે છે એટલે વિજળીક બળથી ચાલતી શેત્રજી ગાડીના દ્વારથી તે હોટલના દ્વાર સુધી પથરાઇ જાય છે તે પર પગ મુકીને આપે દરવાજામા દાખલ થવુ હવે એક બીજી ચાલતી પરશાળ આપને ટેબલ આગળ લઇ જાય છે ત્યા આપની એની મેળે ૩ સહીઓ કાગળ પર લેવાય છે એક પોલીસને, એક હોટલને તથા બીજી તમામ મેકરને માટે તમારો સામાન તમામ ઓરડામા તમે ત્યા પહોચ્યા હો ત્યારે પહેલોજ હોય છે લીફ્ટમા બેઠા ખાલી નબરનુ બટન દાબતા તમે ઉપર ચઢો છો અને તમારે માટનાજ ઓરડામા તમે આવી પહોચો છો જે પણ ચીજ અન્ન, ખાણું, સીગાર વગેરે તમારે જોઇએ તે માટે વિજળીનુ બટન જુદુ જુદુ વર્ણાક્ષરના ક્રમમા હોય છે તે દાબતા જોઇતી ચીજ આવીને હાજર થાય છે જો કેટલા વાગ્યા તે

જાણવું હોય તો "વખત"નું બટન દાબતાં ઘડીઆળના બે કાંટા તરત તમારા પલંગ ઉપર દેખાવ આપે છે. ભોજનગૃહમાં માત્ર વિજળીક પેનથી ચીઠી લખતાં તેમાં લખેલી ચીજો ગરમાગરમ પાકાલયમાંથી ૫ મીનીટમાં આવે છે. એક પણ મનુષ્ય આખી હોટલમાં દેખાતો નથી. અનેક વાછત્રો તથા બેંડ વાગે છે તે પણ વિજળીક બળથી !

ટેલીફોનથી શહેરની સમસ્ત નાટકશાળાનાં ગાયનો સાંભળી લ્યો !—ટેલીફોનથી 'હીપ્નોટાઇઝ' તો કરનારજ કરી શકે. જર્મનીના પાટનગર બર્લીનની બે ટેલીફોન કંપનીઓએ ત્યાંની પ્રજાના સુખમાં જે મણા હતી તે પુરી પાડવાને એવી યોજના કરી છે કે, દરેક ઓપેરા તથા નાટકશાળા સાથે જેઓ ફી આપે તેના ઘરનાં ટેલીફોનનું જોડાણ કરી આપવું. આથી નાટકનાં ગાયનો ઘેર બેઠાં ભુંગળુ ધરીને સંભળાશે ! પ્રત્યક્ષ પાસેથી સાંભળવા જેટલો સંતોષ ન થાય તો ! આ કાંઇક દિલાસો તો ખરોજ.

ટેલીફોનથી હીપ્નોટીઝમ !—સામે ઉભા રહીને કોમળ મનના મનુષ્યને હીપ્નોટીઝમથી ચક્ષુની વિદ્યુત થકી વશ કરવો તે પ્રમાણમાં સહેલ છે. પરંતુ યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના ઓહીઓ પ્રાંતમાં તેથી પણ આગળ એ વિદ્યા લઇ જવાનો ફત્તેહમંદ અખતરો હાલ થયો છે. "હીપ્નોટીઝમ" કરનાર, મી. ફર્નાન્ડ લોન્ટ ઝેનહીઝર હીપ્નોટાઇઝ થનારથી ૧૩૦ માઇલ દૂરના ગામમાં હતો–મધ્યમાં માત્ર ટેલીફોનનો તાર હતો. પ્રોફેસર પીટ્સબર્ગ તથા તેની વિદ્યાનો થઇ પડેલો ભોગ કેંટન નગરમાં હતો. ટેલીફોનનાં ભુંગળાંમાંથી મી. લોન્ટ ઝેનહીઝરે પોતાની વિદ્યા સામે છેડે ટેલીફોન ઓફીસમાં સંદેશાનું કામ કરનારા દશ કામદારો પર અજમાવી. નવપર અસર થઈ નહિ, ને એકપર થઇ તે સંપૂર્ણ થઈ. હીપ્નોટાઇઝરે તેને ટેલીફોનના ભુંગળામાંથી ખબર આપી કે તેનો ડાબો હાથ જડ થઈ ગયો છે. કહેતાં સાથે તથાસ્તુ થયું ! આ અખતરો જોવા ૭ ડૉક્ટરો ખાસ હાજર હતા. વશીભૂત, જડીભૂત અંગપર તેઓએ ઘણીએ ટાંચણી ખોસી પણ પેલો જરાએ ચમક્યો નહિ. પીટ્સબર્ગથી જાદુગરે બાદ આજ્ઞા કરી કે જમણો પગ ઉંચકો અને પેલે કામદારે કેંટનમાં તત્કાળ આજ્ઞા પાલન કરી. ૭ ડૉક્ટરો મંડવા છતાં પગ નીચે વળ્યો નહિ ! પછી અંતે જાદુગરે તે વશ થયેલાને ખબર આપી કે તે પત્થર છે ! અને તે તરત ગબડીને નીચે પડી નિશ્ચેષ્ટ થયો ! ડૉક્ટરોએ તેની પણ ખાતરી કરી. વિદ્યુત ચક્ષુદ્વારા મોકલી શકાય છે તો તારથી પણ મોકલી શકાય છે, કેમકે મોકલવાનું વાહન આકાશ (ઇથર) તાર તથા નહિ તારમાં એક સરખું છે.

વાળ કેટલા માઇલ છે ?—થોડીજ સ્ત્રીઓને ખબર છે કે તેઓ ૪૦ થી ૫૦ માઇલ જેટલી કુલ લંબાઇના વાળ પોતાના માથામાં લઇને ફરે છે ! વળી જેમના વાળ સોનેરી પાતળા હોય તે તો રોજ ૭૦ માઇલ જેટલા વાળ રોજ સવારે હોળતી હશે ! હવે વાળની મજબુતીનો હીસાબ પણ કાઢનારે કાઢ્યો છે. કહે છે કે તેનાપર ૪ ઔંસ જેટલો ભાર લટકાવવા છતાં તે તુટશે નહિ. વળી તેને કાંઇ વજન લટકાવતાં તે કાંઇક લાંબો થાય છે અને એમને એમ રબર પેઠે ટુંકાઈ જાય છે. કાળા વાળનીજ આ મજબુતી છે. ભૂરા વાળ તો અઢી ઔંસથીજ તુટ્ તુટ્ થાય છે.

દુનીયાની સૌથી મોટી હીરાની ખાણ—પ્રાચીન કાળમાં તે ગોલકાંડાની હશે, પરંતુ હવે તો તે પ્રીટોરીયા (ટ્રાન્સવાલના પાટનગર) થી ૨૫ માઇલ આવેલી "પ્રીમીયર" ડાયમંડ માઇન છે. તેમાં ૧૫૦૦૦ કાફરો (આફ્રીકાની એ તરફની જાતને આ નામ મળ્યું

છે !) તથા ૧૦૦૦ ગોરા કામદારો છે. હીરાની ખાણની માટી ભૂરી હોય છે, જેમાંથી હીરા જડી આવે છે. એ પ્રમાણે આ ખાણમાંથી ત્રણ કરોડ રૂપીઆના હીરા દર વર્ષે મળે છે ! દુનિયાનો સૌથી મોટો હીરો જે ચારેક વર્ષપર જડયો હતો તે આજ ખાણમાંથી અકસ્માત જડયો હતો. તેનું નામ કુલીનેન છે અને એ કંપનીના ચેરમેન સર થોમસ કુલીનેન પરથી તે નામ તેને આપ્યું છે. તેનું વજન " કોહીનુર " થી અનેક ગણું, ૩૦૨૫ કેરટનું હતું. હવે તો તેના ૧૧ ટુકડા કરવામાં આવ્યા છે. ટ્રાન્સવાલની સરકારે તે હીરો ઇંગ્લંડના રાજા જ્યોર્જને મફત ભેટ કીધો હતો, અને સૌથી મોટો કાપેલો ટુકડો રાજાના મુકુટને શોભાવી રહ્યો છે. આ ખાણનો વિસ્તાર ૮૦ એકર છે. તે હાલમાં ૩૫૦ ફુટ જેટલી ઉંડી ગઇ છે, અને ખોદાતાં ખોદાતાં ૧૫૦૦ ફુટ જેટલી જઇ શકશે. જેમ ઉંડે ખોદાય છે તેમ હીરાની જાત ઉંચી નીકળે છે. કોલસા વગેરે ચીજોનું પણ એમજ છે. અતિ દબાયલા કોલસા તેજ હીરા છે એવો રાસાયણિક સિદ્ધાંત છે. આટલી મોટી પેદાશ છતાં હીરાના ભાવ ગગડતા નથી. કારણ કે હીરાની ખાણોનો એકસંપ છે, અને એકસંપ કરવો સહેલો છે; કેમકે તેની ૪-૫ જ કંપનીઓ છે. તેઓ ભાવ ઘટે તો અમુક ખાણ બંધ કરે છે એટલે માલ કમી થતાં ભાવને પાછા તેજી પરજ આવવું પડે છે !

તમારા સરવાળાની રકમો—નીચે પ્રમાણે છે. તમે નીચલી ચીજોના સરવાળા રૂપ છો:—

૧ તમારી ચામડીમાં ૨૦ લાખ છિદ્રો છે.

૨ તમારા શરીરમાં ૨૦૦ જુદાં જુદાં હાડકાં છે.

૩ તમારાં ફેફસાં ૩૨૦ ઘન ઇંચ જેટલો વાયુ માય એટલાં મોટાં છે.

૪ દરેક શ્વાસોચ્છ્વાસ વખતે એ તૃતીયાંશ પાઇંટ (ગેલનનો આઠમો ભાગ તે ૧ પાઇંટ) જેટલો વાયુ તમે હાલવો તથા ભરો છો.

૫ તમારા શરીરમાં જેટલું રક્ત છે તેટલું બધું એક મીનીટમાં તમારા હૃદયમાંથી દર મીનીટે પસાર થઇ જાય છે. એમ નિરંતર જીવો ત્યાં સુધી દર મીનીટે થાય છે.

૬ તમારા શરીરમાં ૫૦૦ ઉપર જુદી જુદી માંસ પેશીઓ (મસલ્સ) છે, તેટલાંજ જ્ઞાન તંતુઓનાં દોરડાં તેમજ તેટલીજ રક્તવાહિનીઓ છે.

૭ તમારા હૃદયનું વજન ૮થી ૧૨ આઉંસ છે. (૨॥ તોલાનો આઉંસ) તે ૨૪ કલાકમાં એક લાખ વખત ધબકે છે.

૮ પસીનો જે છિદ્રમાંથી આવે તે છિદ્ર એક નળી રૂપ છે, જે ૦। ઇંચ લાંબી છે, અને તે સઘળી નળીઓ જોડો તો ૯ માઇલ થાય.

૯ સરેરાસ મનુષ્ય રોજ પા॥ રતલ અન્નજળ સ્વાહા કરે છે અને દર વર્ષે લગભગ એક ટન અન્નજળનો ખુર્દો કરે છે. આ તે કાણી કોડી કે બૃહત યજ્ઞ કે શું ?

આંખોને કેમ બચાવશો ?—આંખો ઉપર ઠંડા પવનની અસર થવા દેવી નહિ. દીવા ઉપર રંગીન ચીમનીઓ નહિ પણ સફેદ વાપરવી. એકદમ ગરમ જગ્યામાંથી ઠંડી જગ્યાએ જવું નહિ પાણીની અંદર મોહોડું રાખી આંખો કદી પણ ઉઘાડવી નહિ વીજળી જેવા પ્રકાશવાળા દીવાનું તેજ આંખ ઉપર પડવા દેવું નહિ. હદબહાર વાંચવામાં, શીવણ કામમાં અથવા તેવાં કામમાં આંખોને વધારે રોકવી નહિ. આંખો ખરાબ થાય ત્યારે ઠંડા પાણીથી નહિ પણ ગરમ પાણીથી સાફ કરવી.

ઔષધિશાસ્ત્રની અલૌકિકતા.

(લેખકઃ–ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

" If physic be a trade, it is a trade of all others the most exactly cut out for a rogue." —*Lacon.*

" Man is a dupable animal. Quacks in medicine, quacks in religion, and quacks in politics know this, and act upon that knowledge. There is scarcely any one who may not, like a trout, be taken by tickling." —*Southly.*

ભાવાર્થઃ—"જો વૈદકને એક ધંધો ગણવામાં આવે તો તે એક એવો ધંધો છે કે જેમાં બદમાશ લોકો વધારેમાં વધારે ફાવી શકે છે."—**લેકન.**

"મનુષ્ય એક સહેલાઇથી છેતરાઇ જાય તેવું પ્રાણી છે. ઉંટવૈદો, ઢોંગી ધર્મગુરૂઓ, અને ડોળઘાલુ રાજદ્વારી પુરૂષો આ વાત સારી રીતે સમજે છે, અને તે સમજને અનુસરીનેજ વર્તે છે. એવો એક પણ મનુષ્ય મળવો મુશ્કેલ છે કે જેને લાલચ વડે, એક 'ટ્રાઉટ' નામની માછલીની માફક ફંદામાં ફસાવી ન શકાય." **સાઉધી.**

અસલના જમાનામાં હતા તેમ વર્તમાનકાળમાં પણ એવા કેટલાક ઉત્તમ વૈદ્ય ડૉકટરો છે કે જેઓએ પોતાના ઉચ્ચ વર્તન અને જ્ઞાનથી પોતાના ધંધાને દિપાવ્યો છે. આવા સદ્દપુરૂષો સર્વદા સન્માનનેજ પાત્ર છે. તેમના વિરૂદ્ધ અમારે એક શબ્દ પણ બોલવાનો નથી. પરંતુ તબીબો અને તબીબી ધંધાને લગતી બીજી એવી ઘણીએક પરચુરણ બાબતો છે કે જેમાં વૈચિત્ર્ય અને હાસ્યોત્પાદક તત્ત્વો એટલા મોટા પ્રમાણમાં મળી આવે છે કે તે વાંચતાં આપણને ગમ્મત અને જ્ઞાન બેઉ મળી શકે. તબીબી ધંધો ચલાવનારાઓને મળતી બેહદ છૂટને ધ્યાનમાં લેતાં અને ઉંટવૈદો, જાહેર ખબરીઆ, પેટન્ટ દવાઓવાળાઓ, અને જંગલની જડીબુટ્ટી અને ભસ્મો માત્રાઓ ખવરાવનારા ઢોંગી જોગી જતીઓના મૂર્ખાઇભરેલા ઉપચારો વિષે ગંભીર વિચાર કરતાં સવાલ એ ઉઠે છે કે Whether doctors are really not the final cause of disease. વ્યાધિની ઉત્પત્તિ અને વૃદ્ધિનું ખરૂં અને મૂળ કારણ ડૉકટરો પોતેજ કાં ન હોય? દરદોનો નાશ કરવા જતાં દરદીની જીંદગીનોજ અંત અનેક વખત ઔષધોપચારથી આવ્યાના અગણીત દાખલા ખોળનારને જડી આવે છે. ઔષધિશાસ્ત્રનો ભૂતકાળ અને ખાસ કરીને આરંભકાળનો ઇતિહાસ તપાસતાં લુચ્ચા અને સ્વાર્થી લોકોએ પોતાનો કોઈ એક અમુક સ્વાર્થ સાધવાને ખાતર કેવાં કેવાં ધતિંગો જુઠાણાં અને વહેમો ફેલાવીને મનુષ્ય જાતને બેહદ નુકસાન પહોંચાડયું છે; તે જો આપણે તપાસીએ તો આપણી ખાતરી થયા વગર રહે નહિ કે આ બધી ખરાબીનો પાયો ગુપ્તપણા અગર અસ્પષ્ટતા (Mystery) ઉપર રચાતી બેહદ અંધશ્રદ્ધા અને વહેમો ઉપર રચાયલો છે. વૈદકીય ધંધાની વ્યાખ્યા આપતાં એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—" Medical practice has been for the most part guessing at

છે !) તથા ૧૦૦૦ ગોરા કામદારો છે. હીરાની ખાણની માટી ભૂરી હોય છે, જેમાંથી હીરા જડી આવે છે. એ પ્રમાણે આ ખાણમાંથી **ત્રણ કરોડ રૂપીઆના** હીરા દર વર્ષે મળે છે ! દુનિયાનો સૌથી મોટો હીરો જે ચારેક વર્ષપર જડયો હતો તે આજ ખાણમાંથી અકસ્માત જડયો હતો. તેનું નામ કુલીનેન છે અને એ કંપનીના ચેરમેન સર થોમસ કુલીનેન પરથી તે નામ તેને આપ્યું છે. તેનું વજન " કોહીનુર " થી અનેક ગણું, ૩૦૨૫ કેરટનું હતું. હવે તો તેના ૧૧ ટુકડા કરવામાં આવ્યા છે. ટ્રાન્સવાલની સરકારે તે હીરો ઇંગ્લંડના રાજા જ્યોર્જને મફત ભેટ કીધો હતો, અને સૌથી મોટો કાપેલો ટુકડો રાજાના મુકુટને શોભાવી રહ્યો છે. આ ખાણનો વિસ્તાર ૮૦ એકર છે. તે હાલમાં ૩૫૦ ફુટ જેટલી ઉંડી ગઇ છે, અને ખોદાતાં ખોદાતાં ૧૫૦૦ ફુટ જેટલી જઇ શકશે. જેમ ઉંડે ખોદાય છે તેમ હીરાની જાત ઉંચી નીકળે છે. કોલસા વગેરે ચીજોનું પણ એમજ છે. અતિ દબાયલા કોલસા તેજ હીરા છે એવો રાસાયણિક સિદ્ધાંત છે. આટલી મોટી પેદાશ છતાં હીરાના ભાવ ગગડતા નથી. કારણ કે હીરાની ખાણોનો એકસંપ છે, અને એકસંપ કરવો સહેલો છે; કેમકે તેની ૪–૫ જ કંપનીઓ છે. તેઓ ભાવ ઘટે તો અમુક ખાણ બંધ કરે છે એટલે માલ કમી થતાં ભાવને પાછા તેજી પરજ આવવું પડે છે !

તમારા સરવાળાની રકમો—નીચે પ્રમાણે છે. તમે નીચલી ચીજોના સરવાળા ૩૫ છોઃ—

૧ તમારી ચામડીમાં ૨૦ લાખ છિદ્રો છે.

૨ તમારા શરીરમાં ૨૦૦ જુદાં જુદાં હાડકાં છે.

૩ તમારાં ફેફ્સાં ૩૨૦ ઘન ઇંચ જેટલો વાયુ માય એટલાં મોટાં છે.

૪ દરેક શ્વાસોચ્છ્વાસ વખતે બે તૃતીયાંશ પાઇંટ (ગેલનનો આઠમો ભાગ તે ૧ પાઇંટ) જેટલો વાયુ તમે ઠાલવો તથા ભરો છો.

૫ તમારા શરીરમાં જેટલું રક્ત છે તેટલું બધું એક મીનીટમાં તમારા હૃદયમાંથી દર મીનીટે પસાર થઇ જાય છે. એમ નિરંતર છવો ત્યાં સુધી દર મીનીટે થાય છે.

૬ તમારા શરીરમાં ૫૦૦ ઉપર જુદી જુદી માંસ પેશીઓ (મસલ્સ) છે, તેટલાંજ જ્ઞાન તંતુઓનાં દોરડાં તેમજ તેટલીજ રક્તવાહિનીઓ છે.

૭ તમારા હૃદયનું વજન ૮થી ૧૨ આઉંસ છે. (૨॥ તોલાનો આઉંસ) તે ૨૪ કલાકમાં એક લાખ વખત ધબકે છે.

૮ પસીનો જે છિદ્રમાંથી આવે તે છિદ્ર એક નળી રૂપ છે, જે ૦। ઇંચ લાંબી છે, અને તે સઘળી નળીઓ જોડો તો ૯ માઇલ થાય.

૯ સરેરાસ મનુષ્ય રોજ પા॥ રતલ અન્નજળ સ્વાહા કરે છે અને દર વર્ષે લગભગ એક ટન અન્નજળનો ખુર્દો કરે છે. આ તે કાણી કોડી કે બૃહત યજ્ઞ કે શું ?

આંખોને કેમ બચાવશો ?—આંખો ઉપર ઠંડા પવનની અસર થવા દેવી નહિ. દીવા ઉપર રંગીન ચીમનીઓ નહિ પણ સફેદ વાપરવી. એકદમ ગરમ જગ્યામાંથી ઠંડી જગ્યાએ જવું નહિ પાણીની અંદર મોઢું રાખી આંખો કદી પણ ઉઘાડવી નહિ વીજળી જેવા પ્રકાશવાળા દીવાનું તેજ આંખ ઉપર પડવા દેવું નહિ. હદબહાર વાંચવામાં, શીવણ કામમાં અથવા તેવાં કામમાં આંખોને વધારે રોકવી નહિ. આંખો ખરાબ થાય ત્યારે ઠંડા પાણીથી નહિ પણ ગરમ પાણીથી સાફ કરવી.

ઔષધિશાસ્ત્રની અલૌકિકતા.

(લેખકઃ-ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

"If physic be a trade, it is a trade of all others the most exactly cut out for a rogue." —*Lacon.*

"Man is a dupable animal. Quacks in medicine, quacks in religion, and quacks in politics know this, and act upon that knowledge. There is scarcely any one who may not, like a trout, be taken by tickling." —*Southly.*

ભાવાર્થ:—"જો વૈદકને એક ધંધો ગણવામાં આવે તો તે એક એવો ધંધો છે કે જેમાં બદમાશ લોકો વધારેમાં વધારે ફાવી શકે છે."—**લૅકોન.**

"મનુષ્ય એક સહેલાઇથી છેતરાઇ જાય તેવું પ્રાણી છે. ઉંટવૈદો, ઢોંગી ધર્મગુરૂઓ, અને ડોળઘાલુ રાજદ્વારી પુરૂષો આ વાત સારી રીતે સમજે છે, અને તે સમજીને અનુસરીનેજ વર્તે છે. એવો એક પણ મનુષ્ય મળવો મુશ્કેલ છે કે જેને લાલચ વડે, એક 'ટ્રાઉટ' નામની માછલીની માફક ફંદામાં ફસાવી ન શકાય." **સાઉથી.**

અસલના જમાનામાં હતા તેમ વર્તમાનકાળમાં પણ એવા કેટલાક ઉત્તમ વૈદ્ય ડૉકટરો છે કે જેઓએ પોતાના ઉચ્ચ વર્તન અને જ્ઞાનથી પોતાના ધંધાને દિપાવ્યો છે. આવા સદ્પુરૂષો સર્વદા સન્માનનેજ પાત્ર છે. તેમના વિરૂદ્ધ અમારે એક શબ્દ પણ બોલવાનો નથી. પરંતુ તબીબો અને તબીબી ધંધાને લગતી બીજી એવી ઘણીએક પરચુરણ બાબતો છે કે જેમાં વૈચિત્ર્ય અને હાસ્યોત્પાદક તત્ત્વો એટલા મોટા પ્રમાણમાં મળી આવે છે કે તે વાંચતાં આપણને ગમ્મત અને જ્ઞાન બેઉ મળી શકે. તબીબી ધંધો ચલાવનારાઓને મળતી બેહદ છૂટને ધ્યાનમાં લેતાં અને ઉંટવૈદો, જાહેર ખબરીઆ, પેટન્ટ દવાઓવાળાઓ, અને જંગલની જડીબુટ્ટી અને ભસ્મો માત્રાઓ ખવરાવનારા ઢોંગી જોગી જતીઓના મૂર્ખાઇભરેલા ઉપચારો વિષે ગંભીર વિચાર કરતાં સવાલ એ ઉઠે છે કે Whether doctors are really not the final cause of disease. વ્યાધિની ઉત્પત્તિ અને વૃદ્ધિનું ખરૂં અને મૂળ કારણ ડૉકટરો પોતેજ કાં ન હોય? દરદોનો નાશ કરવા જતાં દરદીની જીંદગીનોજ અંત અનેક વખત ઔષધોપચારથી આવ્યાના અગણીત દાખલા ખોળનારને જડી આવે છે. ઔષધિશાસ્ત્રનો ભૂતકાળ અને ખાસ કરીને આરંભકાળનો ઇતિહાસ તપાસતાં લુચ્ચા અને સ્વાર્થી લોકોએ પોતાનો કોઈ એક અમુક સ્વાર્થ સાધવાને ખાતર કેવાં કેવાં ધતિંગો જુઠાણાં અને વહેમો ફેલાવીને મનુષ્ય જાતને બેહદ નુકસાન પહોંચાડયું છે; તે જો આપણે તપાસીએ તો આપણી ખાતરી થયા વગર રહે નહિ કે આ બધી ખરાબીનો પાયો ગુપ્તપણા અગર અસ્પષ્ટતા (Mystery) ઉપર રખાતી બેહદ અંધશ્રદ્ધા અને વહેમો ઉપર રચાયલો છે. વૈદકીય ધંધાની વ્યાખ્યા આપતાં એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—"Medical practice has been for the most part guessing at

Nature's intentions and wishes, and then endeavouring to substitute man's." એટલે કે મોટે ભાગે વૈદકનો ધંધો, કુદરતના હેતુઓ અને ઇચ્છાઓ શી હશે તે વિષે તર્ક કરી પછી તે ઇચ્છાઓ અને તર્કોનું સ્થાન મનુષ્યની ઇચ્છાઓ અને તર્કો લઇ લે, તેમ કરવામાં સમાએલો છે.

"Disease is self-limited. Its tendency, in ninteen out of twenty cases, is toward recovery, and that uninfluenced as to the ultimate result of death or recovery (more or less complete) by any medical interference; unless, indeed, the latter should be murderously severe." અર્થાત વ્યાધિ માત્ર પોતાની મેળેજ મટી જવાના સ્વભાવવાળા હોય છે; દર વીસ દાખલામાંથી ઓગણીસ કેસમાં તો વ્યાધિનું વલણ દરદીને સાજા કરવા તરફ હોય છે. અને ઔષધોપચારની યોજનાથી અંતિમ પરિણામ દરદીના થોડા વધારે પ્રમાણમાં સાજા થવામાં આવે કે મરણમાં આવે તો પણ તેની અસર વ્યાધિના ઉપકારક વલણને બદલવાને શક્તિવાન્ થતી નથી. પરંતુ જો હળાહળ વિષમય રાક્ષસી દવાઓ વાપરવામાં આવે તો વ્યાધિનું વલણ શરીરનો નાશ કરવા તરફનું પણ થઇ જાય છે.

એક ફ્રેંચ ફીલસુફ લખે છે કે "કુદરત અને વ્યાધિ એક બીજા પર વિજય મેળવવા યુદ્ધ ચલાવી રહ્યાં હોય છે, તેવામાં હાથમાં એક જાડા ધોકાવાળો આંધળો મનુષ્ય (એટલે કે તબીબ) તે ટંટો પતાવવા આવે છે. પહેલાં તો તે બન્નેની વચ્ચે સમાધાન કરાવવા મથે છે, પણ જ્યારે તેમ કરવામાં તે નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યારે પોતાના હાથમાંનો ધોકો ઉપાડીને જે આવે તેને મારવા માંડે છે. સદ્ભાગ્યે જો તે વ્યાધિ ઉપર પડે છે તો તેનો સંહાર થાય છે અને જો તે ધોકો કુદરત ઉપર પડે છે તો દરદીનો સંહાર થાય છે." આજ કારણને લઈને એક પ્રસિદ્ધ ડૉકટરે ત્રીશ વર્ષ સુધી વૈદકનો ધંધો કર્યા પછી રીટાયર થતી વખતે રીટાયર થવાનું કારણ જણાવતાં કહ્યું કે "I am weary of *guessing*" જેમાં ખાલી તર્કજ કરવાના હોય છે તેવા ધંધાથી હું કંટાળી ગયો છું! એક ઉદ્યોગી નૉસૉલૉજીસ્ટે (Nosologist) ઇ. સ. ૧૮૫૦ માં એવી ગણત્રી કરી હતી કે મનુષ્ય જાતને ચોવીસસેં જુદી જુદી જાતના રોગો લાગુ પડે છે.

નેપોલીઅને એક વખત પોતાના એક મુખ્ય ડૉકટર Dr. Antommarchi ને નીચે પ્રમાણે કહ્યું હતું "Believe me, we had better leave off all these remedies——Life is a fortress that neither you nor I know anything about. Why throw obstacles in the way of its defence? Its own means are superior to all the apparatus of your laboratories. Medicine is a collection of uncertain prescriptions, the result of which taken collectively, are more fatal than useful to mankind. મ્હારૂં કહ્યું માનો તો આ દવાઓ વાપરવાનું કામ પડતું મૂકો કારણ કે જીંદગી એક એવો ગઢ છે કે જેના વિષે હું કે તમે કાંઈ કંઈ જાણતા નથી. તો પછી તેના સંરક્ષણના માર્ગમાં અંતરાયો શા સારૂ નાખવા? તમારી પ્રયોગશાળાનાં સર્વ સાધનો કરતાં સ્વસંરક્ષણનાં ચડીઆતાં સાધનો તેને મળેલાં છે. અનિશ્ચિત

પ્રીસ્ક્રીપ્શનો (ચિકિત્સા લેખો) ના સમુહ રૂપ આપણું ઔષધિશાસ્ત્ર છે, અને તેનું એકંદર પરિણામ જોઇએ તો મનુષ્ય જાતને તે લાભ કરતાં વધારે હાનિકારક નીવડ્યું છે."

પ્રખ્યાત ડૉક્ટર ઝીમરમેન (Zimmerman) હેનોવરથી નીકળીને પ્રખ્યાત શેહેનશાહ ફ્રેડરીક ધી ગ્રેટની છેલ્લી માંદગી વખતે સારવાર કરવા ગયો હતો. એક દિવસે શેહેનશાહે આ નામીચા ડૉક્ટરને કહ્યું કે You have, I presume, sir, helped many a man into another world? "હું ધારૂં છું કે આપે ઘણાએક માણસને યમપુરીમાં મોકલ્યા હશે?" આ કડવી ગોળી ગળવી ડૉક્ટરને ભારે તો થઈ પડી પરંતુ બદલામાં તેણે શેહેનશાહને સત્ય અને ખુશામતના યોગ્ય પ્રમાણના મિશ્રણનો નીચે લખેલો ડોઝ પાયો: Not so many as your Majesty nor with so much honour to *myself.* "મેં આપના જેટલા માણસોને યમપુરીમાં મોકલ્યાએ નથી અને તેમ કરવામાં મને આપના જેટલું માન પણ મળ્યું નથી." કોલમેન (Colman) નામનો લેખક કહે છે કે: The medical and military both deal in death. "તબીબો અને સૈનિકો મોતનોજ વ્યાપાર ચલાવે છે." અને જો એકજ ધંધાના બે માણસને બનતું નથી એ વાત સત્ય હોય તો પછી શેહેનશાહ ફ્રેડરીક પોતાની કીર્તિનો પક્ષપાતી થઇ ડૉક્ટર ઝીમરમેનને વધુમાન ખાટી જવા ન દે એ બનવા જોગ છે.

પોપ એડ્રીઅનના મરણથી રોમ શહેરમાં એટલો આનંદ પ્રસરી રહ્યો હતો કે તેના મરણની રાત્રે લોકોએ પોપના મુખ્ય ડૉક્ટરને ઘેર હાર તોરણો લટકાવી નીચેનો લેખ ચોડયો: To the deliverer of his country. "સ્વદેશને મુક્ત કરનારને સમર્પણ."

ભાગ્યદેવીની જેના ઉપર સંપૂર્ણ કૃપા હતી એવો એડીસન નામનો લેખક પણ તબીબી ધંધા વિષે બહુ માનની લાગણી ધરાવતો નહોતો. આ બાબતમાં તેણે નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે: "જો આપણે વૈદકના ધંધા તરફ નજર કરી શું તો આપણને બહુ ગભરાવી નાખે એવા પુરૂષોનો સમુહ જણાશે; અને તેમનો દેખાવ માત્ર મનુષ્યને ગંભીર વિચારમાં ગરકાવ કરી દેવાને બસ છે. કારણ કે: We may lay it down as a maxim that when a nation abounds in physicians, it grows thin of people. આપણે એક સત્ય સૂત્ર તરીકે સ્વીકારી શકીશું કે જ્યારે એક પ્રજામાં તબીબોની સંખ્યા વધી પડે છે ત્યારે પ્રજાવર્ગની સંખ્યામાં ઘણો ઘટાડો થાય છે." તબીબી મંડળને ઉપર કહ્યો તે લેખક સીઝરની વખતના બ્રીટીશ લશ્કરની સાથે સરખાવે છે કે જેમાં કેટલાક રથની અંદર બેસીને સંહારનું કાર્ય ચલાવતા હતા જ્યારે બીજા કેટલાક પગે ચાલી તેજ કામ કરતા હતા. રથીઓના કરતાં પગે ચાલનારાઓથી ઓછાં માણસોનો નાશ થતો તો તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે તે બિચારાઓથી ચારે દિશામાં ઝડપથી જઈ શકાતું નહિ; અને તેથી કરીને થોડા વખતમાં સંહારક કામ મોટા પ્રમાણમાં કરી શકતા નહિ. આ સરખામણીને આગળ ચલાવતાં ઉપલો લેખક ઉમેરે છે કે:–"આવા સ્વીકારાયલા ધોરણ પ્રમાણે કામ કરનારાઓ (Regulars) ઉપરાંત બીજા કેટલાક નામ નોંધાવીને "એનલીસ્ટ" થયા વગરના પણ ઘણાએક લોકો તે જ કામમાં મંડી પડયા હોય છે, અને તેઓ પણ પોતાના હાથમાં સપડાઇ જનારાઓનું કાત્લાયન કાઢવામાં કવાયતી લશ્કરના કરતાં ઓછા કુશળ હોતા નથી."

ડૉક્ટરોને પોતાના જાત ભાઇઓના દુર્ભાગ્યપર .નિર્વાહ ચલાવતા એક વર્ગ તરીકે કેટલાક લેાકેા ગણે છે, જ્યારે બીજા કેટલાકો તેમને માનવ જાતિના દુઃખોને ઓછા કરનારા ગણે છે. કદાચ આ બન્ને માન્યતાઓ ખરી હશે; પરંતુ દુઃખના વધારનાર કે ઘટાડનાર થવાનો આધાર ડૉક્ટરોની જાત ઉપર રહેલો છે.

ડૉક્ટર એબરક્રોમ્બી (Dr. Abercrombie) કહે છે કે The uncertaninty of medicine——which is a theme both for the philsopher and the humorist——is deeply felt by the practiced physician in the daily exercise of his art..................It is an admitted fact, that with all the accumulative experience of the past, no certain infallible data have yet been established for ascertaining the character or exernal indications of certain internal diseases, as distinguished from those of others——so many exhibiting appearances in common. " તત્ત્વવેત્તાઓ અને રમુજી લેખકો જેના ઉપર બહુ ટીકાઓ ચલાવી રહ્યા છે એવું ઔષધિશાસ્ત્રનું અનિશ્ચિતપણું વૈદકનો ધંધો ચલાવતા દરેક તબીબને દરરોજ સાલે છે...............ભૂતકાળના સઘળા એકત્રિત અનુભવ છતાં કબૂલ કર્યા વગર આપણો છૂટકો થતો નથી કે અંદરના વ્યાધિઓનાં બ્હારનાં લક્ષણો ચોકસ રીતે નક્કી કરી શકાય તેટલો બરાબર નિશ્ચિત 'ડેટા' હજુ આપણે એકઠો કરી શક્યા નથી. કારણકે ઘણાએક ભિન્નભિન્ન રોગોનાં બહિર્ ચિન્હો લગભગ એકસરખાં હોય છે." એવું કહેવામાં આવે છે કે જે લોકોનું જ્ઞાન બહુજ થોડું હોય છે તે લોકો વ્યાધિના સ્વરૂપનો નિર્ણય કરવામાં હિમતવાળા હોય છે. અને જે તબીઓનાં અનુભવ અને જ્ઞાન બહુ વિશાળ હોય છે, તેઓ વ્યાધિના સ્વરૂપનું નિદાન કરવામાં ઘણા શંકાશીલ અને અનિશ્ચિત હોય છે. જો વ્યાધિના સ્વરૂપ સમજવામાં આટલી અનિશ્ચિતતા હોય તો આપણને કબૂલ કર્યા વગર ચાલે તેમ નથી કે તેવા વ્યાધિઓની ચિકિત્સા અથવા ઉપચારમાં ઓછામાં ઓછી તેટલીજ અનિશ્ચિતતા અંતરાયરૂપ નિવડે છે. દાખલા તરીકે ઉપર કહેલો વિદ્વાન લેખકના અભિપ્રાય પ્રમાણે શરીરના અંદરના ભાગમાંનો સોજો નીચે લખેલું પાંચ પ્રકારનું વલણ લે છે. I Resolution અથવા વીખેરાઇ જવું. II Suppuration અથવા પાકેવું. III Gan—ene અથવા રૂઝે નહિ તેવું ચાંદુ. IV Adhesion એટલે નજીકના અ... ...ું. V Effusion એટલે ફાટીને ઝરવું. પરંતુ કોઇ એક ચોકસ ... તે પાંચમાંથી ક્યા પ્રકારનું વલણ લેશે અને તેનું અંતિમ પરિ... ...ણય મુશ્કેલ છે. આટલોજ અથવા તેથી પણ વધારે ચો... કુદરતની બહારની શક્તિઓની શરીર પર થતી ... ...ડી, ગરમી, શરદી, પવન, ... અથવા માઠી ચોકસ અસરો ... ...ધી અનિશ્ચિતતા અપાર ... રીતે ખોળી કાઢવાં અને ... અંતિમ અસર શરીર ... ચગાડાભરેલી બાબત છે.

believe me, ... —Life is a fort ... about. Why throw ...s own means are superi... ...tories. Medicine is a collecti... ...ns, the result of which taken collecti... than useful to mankind. મ્હારૂં કહ્યું માનો તો આ ... પડતું મૂકો કારણ કે જીંદગી એક એવો ગઢ છે કે જેના વિષે હું ... નથી. તો પછી તેના સંરક્ષણના માર્ગમાં અંતરાયો શા સારૂ ન... શાળાનાં સર્વ સાધનો કરતાં સ્વસંરક્ષણનાં ચડીઆતાં સાધનો તે...

આગળના જમાનામાં પણ દવાઓ સિવાય બીજાં નિર્દોષ સાધનો વ્યાધિનિવારણ અર્થે વપરાતાં હતાં. દાખલા તરીકે બાઈબલમાં લખેલું છે કે **ડેવીડ** પોતે જુવાન હતો ત્યારે હાથમાં સારંગી લઇને સોલ (Soul) નો માનસિક વ્યાધિ સંગીત વડે દૂર કરતો હતો. આ રીતે સંગીતનો વૈદકમાં ઉપયોગ સર્વ સુધરેલા દેશોમાં થતો આવેલો આપણા જોવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં પણ સંગીતશાસ્ત્ર બહુજ સારી રીતે ખેડાયું હતું અને સંગીતદ્વારા ઇચ્છિત આંદોલનો હવાની અંદર ઉપજાવી તે દ્વારા સ્થૂલ દશ્ય પરિણામો પ્રકટાવવા માટે કયા કયા રાગો કેવી રીતે ગાવા તે નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું. દાખલા તરીકે દીપક રાગ ગાઇને **તાનસેને** પોતાના શરીરમાં અને આસપાસના વાતાવરણમાં એટલાં તો ઉગ્ર આંદોલનો પેદા કર્યા હતાં કે તેના વડે **અકબર** બાદશાહના દરબારના દીવા વગર દેવતાએ સળગી ઉઠયા હતા. આ રીતે **તાનસેનના** શરીરમાં સંગીતથી ઉત્પન્ન થયેલી બેહદ ઉષ્ણતા શમાવી દેવા માટે યથાયોગ્ય રીતે મલ્હાર રાગ ગાનાર તેની કુશલ પુત્રી કમનસીબે તે વખતે ત્યાં હાજર નહિ હોવાથી તાનસેન જેવા રત્નરૂપ ગવૈયાનું તત્કાળ મરણ નીપજ્યું હતું. અમુક રોગ મટાડવા માટે કયા રાગનો ઉપયોગ કરવો એ વગેરે ઉપયોગી બાબતો વિષે વધારે જાણવા ઇચ્છનારે શ્રી ધન્વન્તરિ માસિકના ત્રીજા વર્ષના જુલાઈ માસના અંકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલો "સંગીતની આરોગ્ય પર થતી અસર" નામનો લેખ વાંચી જોવો.

તબીબી ધંધામાં પણ કેટલાક પરાક્રમી અને પરોપકારી પુરુષો થઈ ગયા છે. પોતાના ગામને મહામારીના ભયંકર પંજામાંથી મુક્ત કરવાના હેતુથી પોતાની જીંદગીનો ભાગ આપનાર એક તબીબનો દાખલો મેડેમ-ડી-જેનલીસ નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. "માર્સેલ્સમાં પ્લેગ ભયંકર રૂપમાં ફાટી નીકળ્યો હતો. મરણના ભયે સર્વ પ્રેમનાં બંધનોને તોડી નાંખ્યાં હતાં. તે એટલે સુધી કે માબાપો પોતાનાં બાળકોને રઝળતાં મુકી પોતાનો જીવ બચાવવા નાશી જતાં હતાં, અને તેજ પ્રમાણે પુત્રપુત્રીઓ પોતાનાં વૃદ્ધ માબાપોને તજી દેતાં હતાં. અને આવા બનાવો એટલા તો સાધારણ થઈ પડયા હતા કે કૃતઘ્નતા તરફ કોઈ તિરસ્કાર દર્શાવતું નહિ. જ્યારે વિપત્તિ આ રીતે મનુષ્ય હૃદયની સર્વ ઉચ્ચ લાગણીઓનો નાશ કરવા સમર્થ નીવડે અને મનુષ્યની અન્ય મનુષ્યો તરફની ફરજો સંબંધીની સર્વ ઉચ્ચ ભાવનાઓનો ઉચ્છેદ થાય ત્યારે દુઃખની પરાકાષ્ઠા આવેલી ગણાય. આખું શેહેર વેરાન જેવું ભાસતું હતું. રસ્તાઓ અને શેરીઓમાં ઘાસ ઉગ્યું હતું. અને દર પગલે મરેલાં માણસની હાડીઓ સામી મળતી હતી. જેનો કોઈ ચોક્કસ ઇલાજ જ મુદલ હાથ આવ્યો નહોતો. એવી આ ભયંકર મહામારીમાંથી બચવાના ઉપાયો વિષે વિચાર ચલાવવા તબીબોની એક મોટી સભા હોટેલ-ડી-વીલીમાં ભરાઈ. લાંબા વિવેચન અને વિચારને અંતે સર્વ કોઇ એકમતે એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા કે મહામારીથી મરણ પામેલા મડદાને ચીરીને તપાસ્યા વગર તે રોગના ખરા સ્વરૂપનો ખ્યાલ આવી શકેજ નહિ, તેની ગહનતા અને અગમ્યતાવાળો પ્રસ્તુત વિષય છે; અને મહામારીથી મરણ પામેલા માણસનું મડદું ચીરવાની વાત તો થઇ શકેજ નહિ. કારણકે તેવી રીતે ચીરનારને તે ભયંકર વ્યાધિ એના સખ્ત રૂપમાં લાગુ પડયા વગર રહેજ નહિ. કે જેથી તે વખતે જાણીના સર્વ ઉપાયો કરવા છતાં થોડાકજ કલાકમાં તેનું મરણ નીપજ્યા વગર રહે નહિ. આવી ભયંકર વાત સાંભળીને સભામાંના સર્વ કોઈ દિગ્મૂઢ બની ગયા, પરંતુ તેનામાં એક **ગાયૉન** (Guyon) નામનો સરજ્યન જે ભર યુવાવસ્થામાં હતો અને તબીબી ધંધામાં જેણે ઘણી નામના મેળવી હતી તે એકદમ ઉભો થયો, અને

સ્પષ્ટ તથા ગંભીર શબ્દોમાં નીચે પ્રમાણે બોલ્યોઃ 'જે થવાનું હોય તે થાય પણ મ્હારા દેશના રક્ષણના કામમાં જોડાવા હું તૈયાર છું. આ ગંજાવર સભાની સમક્ષ ધર્મ અને સમસ્ત મનુષ્ય જાતના સોગન ખાઈને હું કહું છું કે આવતી કાલ પરોઢીએ હું એક મડદાને ચીરીશ અને તેમ કરતાં જે જે જાણવાજોગ મ્હારા જોવામાં આવતું જશે તે તે સર્વ હું નોંધતો જઈશ.' આટલું બોલી તે તરતજ સભામાંથી ચાલ્યો ગયો. કેટલાકો તેને વખાણવા લાગ્યા, કેટલાકો તેના પર આવી પડનાર વિપત્તિ માટે શોક પ્રદર્શિત કરવા લાગ્યા, અને બીજા કેટલાકો વળી તે પોતાનું વચન પાળશે કે કેમ તે વિષે શંકા દર્શાવવા લાગ્યા. પરંતુ ધર્મના સર્વોત્કૃષ્ટ ઝનુનથી ઉદ્દીપન થયેલો બહાદુર અને પવિત્ર ગાર્યોને તો પોતાનું વચન અક્ષરશઃ પાળ્યું. તે પોતે ધનાઢ્ય અને અવિવાહિત હોવાથી તેણે તરતજ ન્યાય અને ધાર્મિકતાને અનુસરી એક વીલ લખી કાઢ્યુ. તે પછી કેટલીક ધાર્મિક ક્રિયાઓ કરીને પોતાની જીંદગીમાં થએલી ભૂલો માટે વિશુદ્ધ અને દ્રવિત હૃદયે મધ્યરાત્રિને સમયે તેણે ઈશ્વિર પાસે ક્ષમા યાચી. થોડાકજ કલાક અગાઉ તેના ઘરમાં એક માણસ પ્લેગથી મરણ પામ્યો હતો એટલે બીજે દિવસે પરોઢમાં તે મરણ પામેલા માણસના ઓરડામાં દાખલ થઈને બારણાં બંધ કર્યાં. પોતાની સાથે તે શાહીનો ખડીઓ કલમ અને કાગળ અને એક નાનો વધસ્તંભ (Crucifix) લઈ ગયો હતો. તે પુર આનંદ અને ઉત્સાહમાં આવી ગયો હતો અને તે દિવસના કરતાં વધારે નિશ્ચયવાળો અને સમાહિત તે અગાઉ કદી પણ જણાયો નહોતો. મડદા આગળ ઘુંટણીએ પડી તેણે નીચે પ્રમાણે લખ્યુંઃ Mouldering remains of an immortal soul, not only can I gaze on thee without horror, but even with joy and gratitude. Thou wilt open to me those gates of a glorious eternity. In discovering to me the secret cause of the terrible disease which destroys my native city, thou wilt enable me to point out some salutary remedy——thou wilt render my sacrifice useful. O God ! Thou wilt bless the action thou hast thyself inspired. 'અમર આત્માના સડી જતા સ્થૂલ અવશેષ,' વિના ભયે હું તને નિહાળી શકું છું એટલુંજ નહિ પણ તેમ કરતાં મારા હૃદયમાં આનંદ અને ઉપકારની લાગણી પ્રકટે છે. સુવર્ણમય અનંતતાનાં દ્વાર તું મારે માટે ખુલ્લાં કરીશ. મ્હારા જન્મભૂમિના શેહેરનો સંહાર કરી રહેલા મહા ભયંકર વ્યાધિનું ગુપ્ત કારણ ખોળી કાઢી આપી તે રીતે તે વ્યાધિ મટાડવાનો કોઇ અસરકારક ઉપાય બતાવી આપવાને શક્તિમાન કરીશ, અને તે રીતે મ્હારા આત્મભોગને સાર્થક બનાવીશ. હે પરમાત્મન્! આપે પોતે મ્હારા અન્તરમાં સ્ફુરાવેલું કાર્ય સફળ થાય એવી આશીપૂ આપો.' તેણે પોતાનું કાર્ય શરૂ કર્યું——તેણે તે મડદાં ચીરવાનું જોખમ ભરેલું કામ પુરૂં કર્યું અને તે કામથી જે જોવા જાણવા સરખું પોતાને મળ્યું તે તેણે વિગતવાર નોંધી લીધું, પછી તે પોતે ઓરડામાંથી બ્હાર ગયો. લખેલા કાગળોને તેણે ઠેકાણે મૂક્યા અને પછી પોતે લેઝેરેટો (Lazaretto) અથવા ક્વારન્ટાઇનની છાવણીમાં ગયો જ્યાં તે બાર કલાકની અંદર મરી ગયો. સ્વદેશના રક્ષણને ખાતર સ્વાત્માર્પણ કરવા શત્રુના સૈન્યપર ધસતા એક શુરવીર સૈનિકના કરતાં પણ આ શસ્ત્રવૈદ્ય (સર્જ્યન) નું મરણ હજારોગણું વધારે પ્રશંસાપાત્ર છે. કારણ કે એક લડવૈયો યુદ્ધ માટે

જતો હોય છે ત્યારે વિજય મેળવી જીવતા પાછા આવવાની, તે દ્વારા કીર્તિ સંપાદન કરવાની અને યુદ્ધ વખતે પોતાના આખા સૈન્યની મદદ મળવાની તેને આશા હોય છે. પરંતુ ઉપર કહેલા શસ્ત્રવૈદ્યને તેમાંનું કંઇજ નહિ હોવા છતાં તેણે પોતાનું કર્તવ્ય ધૈર્ય, એકનિષ્ઠ, અને કુશલતાથી બજાવ્યું."

નૌકાશાસ્ત્ર, વિદ્યુત્શાસ્ત્ર વગેરે 'સાયન્સીઝ' ના સંબંધમાં બન્યું છે તેમ ભૂતકાળના એકત્રિત અનુભવનો લાભ જો વૈદ્યકશાસ્ત્રના નેતાઓએ પણ લીધા કર્યો હોત તો ઔષધિશાસ્ત્ર બીજી વિદ્યાઓનાથી જેટલું પછાત પડી ગયું છે તેટલું પછાત પડેલું રહેત નહિ. દાખલા તરીકે એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે ઇ. સ. ૧૩૦ ની સાલમાં જન્મેલા અને એશીઆમાઈનાર, ગ્રીસ, અને મિસર દેશમાં વૈદ્યકનો અભ્યાસ કરી અતિ પ્રસિદ્ધિને પામી ગયેલા, ગ્રીક ડૉક્ટર ગેલેન (Galen) દવા તરીકે મનુષ્ય શરીરનો કોઇ પણ ભાગ વાપરવા તરફ બેહદ અણગમો અને તિરસ્કાર પ્રગટ કરી ગયા છે અને તેવી ચીજો દવા તરીકે વાપરવાની પ્રથા પાડનાર ઝનોક્રેટીસ (Xenocrates) ને બહુ ઠપકાના શબ્દો લખી જણાવ્યું હતું કે તેવી ચીજો નિરૂપયોગી છે એટલું જ નહિ પણ તે વાપરવાનું આપણને કોઈ સબળ કારણ કે હક નથી. ગેલેનનો આવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છતાં આવી ધિક્કારવા લાયક ચીજો સત્તરમા શતકમાં થયેલી વૈદ્યકીય ઉત્ક્રાંતિના સમય સુધી અને તે પછી પણ દીર્ઘ કાળ સુધી વપરાવી ચાલુ રહી હતી. ઘારાં અને ચાંદાના ઇલાજ તરીકે મનુષ્ય શરીરનાં હાડકાંનો ભૂકો ખવરાવવામાં આવતો હતો અને તે પણ શરીરના જે ભાગ પર દરદ થયું હોય તેજ ભાગનાં હાડકાંનો ભૂકો ઉપયોગી ગણાતો હતો. માત્ર એકાદ સૈકા પહેલાંનો ઇંગ્રેજી એલોપથીક વૈદ્યક પદ્ધતિનો ઇતિહાસ જો આપણે તપાસવા બેસીએ તો તેમાંથી બહુ રમુજી નમુના નીકળી આવે છે. દાખલા તરીકે માત્ર થોડાજ દશકા પૂર્વે એલોપથીક ડૉક્ટરો પોતાના દરદીઓને ખાવાની દવા તરીકે નીચે લખેલી અતિ મલિન અને જુગુપ્સા-ઉપજાવે તેવી ચીજો વ્યાધિનિવારણ માટે ખવરાવતા હતા:—ઘેટાંની લીંડીયોનો ઉકાળો જેને ઇંગ્રેજીમાં "નૅની ટી" (Nany tea) કહેતા હતા તે, દરેક પ્રાણી પશુની હગાર અથવા છાણ, ઘરડા માણસોનું મૂત્ર, માણસોનું થુંક, કાનનો મેલ, મનુષ્ય શરીર ઉપરથી કાપી લીધેલા મસા અને નખનો ભૂકો, મરેલા માણસનાં હાડકાંનો ભૂકો, મનુષ્યનો પરસેવો, મનુષ્યનું લોહી, કહોતાં માણસનાં મડદાંમાંથી મમી અથવા મુંમઇ નામની દવા (Mummy), સુકવેલાં અળશીયાં, ગોકલગાયો, અને સર્પ, જીવતા માંકડ, સુવરના શરીરપર થતી જૂ (પુખ્ત ઉમરના માણસને ખવરાવવાની માત્રા "એડલ્ટ ડોઝ Adult dose" નવ માંકડ કે જૂ જીવતીને જીવતી જ ગળી જવી) મોટા દેડકાનો ભૂકો, કાળી બીલાડીઓનું સુકવેલું લોહી. તે જ પ્રમાણે **"રામબાણ ચૂર્ણ"** "Infallible Powders" તરીકે ગરોળીઓની પુંછડીઓ, સાપ, ધોળાં કુકડીઆંની પુછડીઓ, સુકવેલાં દેડકાં, ગધેડાં અને ખચ્ચરોની ખરીઓનો ભૂકો વગેરે. તે જ પ્રમાણે **"બાદશાહીચૂર્ણો"** "King's Powders" રાજયકર્તા કોઇ રાજાના થુંક અને દેડકાંના ભૂકામાંથી બનાવવામાં આવતાં હતાં.

ડૉ. થૉમસ સીડનહેમ જે એલોપથીના પિતા તુલ્ય મનાય છે, અને પોતાના જમાનામાં સૌથી વધારે પ્રસિદ્ધ વૈદ્યકનાં પુસ્તકોના લેખક તરીકે જાણીતા હતા, અને જેને તેના વખતના બીજા ડૉક્ટરો "મહાન ભિષક્" તરીકે ઓળખતા હતા તે ડૉ.

થૉમસ સીડનહેમ પોતાના “ પ્રોસેસીસ ઇન્ટિગ્રી ” (“ Processes Integri ”) નામના ગ્રંથમા પક્ષાઘાતનો નીચે લખેલો ઉપાય ૧૭૭ મા પાનામા લખે છે કે—પારાની દવાઓના જુલાબ, સર્પના માંસ અને સર્પના હાડકાનો ભૂકો, આગશીયાનુ ઉડી જાય તેવુ તેલ અને ક્ષાર, માણસોના વાળ અને માણસનું મુડદેલુ માસ તેજ પ્રમાણે ઉપર લખેલા પુસ્તકમા ડૉ. **સીડનહેમ** અપસ્માર અથવા ફેફરાનો નીચે પ્રમાણે ઉપાય ઘણીજ તારીફ સાથે પાન ‘૮૯’ ઉપર વર્ણવે છે—માણસની ખોપરી, ‘એ [illegible] નામના એક જાતના સાગરની ખરીઓ, અને છછુંદરના હૃદય અને ફેફસાનુ ચૂર્ણ ઉપર લખ્યા તેવા અને બીજા અનેક અતિ ધિક્કારવા લાયક પદાર્થો જેમના નામ [illegible]તા સભ્યતા મને રોકે છે તેવા પદાર્થો દવા વેચનારની દુકાનોમા તૈયાર રાખવામા આવતા હતા, અને તે કાળમા “ સાયન્ટીફીક ” ગણાતા ડૉક્ટરો તે વાપરવાની ભલામણ કરતા હતા, અર્થાત પ્રીસ્ક્રાઈબ કરતા હતા જો કોઈ વાચનારને આ શબ્દોની સત્યતા વિષે અશ્રદ્ધા અથવા સંશય રહેતો [illegible] તો તેના નિવારણ અર્થે અમેરિકામા ન્યુયૉર્ક શેહેરમા આવેલા **નાયગારા** [illegible] ડૉ. **જે. ડબલ્યુ. હોજ** એમ ડી કહે છે કે, આના માણ[illegible] [illegible] પુના વખતમા છપાયલુ પુસ્તક છે તે આણીને [illegible] નુ નામ ‘ ધી ન્યુ લન્ડીશ ફારમાકોપિયા એન્ડ ડીસ્પેન્સેટરી” છે જેની [illegible] ઈ. સન ૧૭૫૨ મા તે જમાનાના એક પ્રખ્યાત ડૉક્ટર **આર. જેમ્સ** [illegible] લંડન શહેરમા છાપીને પ્રસિદ્ધ કરી હતી તે જમાનામા અને પાછ[illegible] [illegible] ઘણા [illegible] આ પુસ્તક ‘ઑફીશીયલ’ પ્રમાણભૂત ગણાતુ હતુ. આ **ડીસ્પેન્સેટરી**મા આગળ ગણાવી ગયેલા બધા પદાર્થોનુ ઑફીશીયલ દવાઓ તરીકે વર્ગીકરણ કરવામા આવ્યુ છે, અને મનુષ્યજાતને લાગુ પડતા જાતજાતના રોગો માટે અક્સીર ઔષધો તરીકે તેમની બહુ તારીફ કરેલી છે. આવી જંગલી અને ઝેરી ચીજો વ્યાધિપિડીત મનુષ્યોના ગળામા તે વખતના “સાયન્ટીફીક” (?) ડૉક્ટરોથી હડસેલી દેવામા આવતી હતી, એવા હેતુથી કે કોઈ અગમ્ય રીતે તેના ઉપયોગથી દરદીઓ સાજા થાય

વૈદકની ચાલુ પદ્ધતિઓથી જુદા પડી નવિન રીતે ઉપચાર કરનારાઓમા ‘ એસકલેપીએડીસ (Aselepiades) નુ નામ પ્રથમ જણાય છે આ ડૉક્ટરે પોતાનો વૈદકનો ધંધો રોમ શેહેરમા ચલાવ્યો હતો ‘ બેલીનીઆ પેન્સીલીસ ’ (Balnea Pensilis or shower-bath) અથવા વૃષ્ટિસ્નાન તથા શરીરની બ્હાર ને અંદર ઠંડા પાણીના કેટલીક જાતના ઉપચારોથી રોગો મગડવાની અને વધતા રોગો અટકાવવાની કેટલીક સોધી અને અજીબ રીતોનો તે મૂળ શોધક હતો અને તેથી તેના બીજા કામોને ધ્યાનમા ન લઈએ તોપણ આ જળોપચાર પદ્ધતિની શોધ માટે તેની યાદગીરી હમેશને માટે કાયમ રહેશે

પોતાના જમાનામા ચાલતી વૈદક પદ્ધતિઓથી જુદી રીતે કામ કરનારાઓમા ‘ પેરેસેલસસ ’ (Paracelsus) ઘણી પ્રસિદ્ધિ પામી ગયો છે તેણે લખેલા કેટલાક ગ્રંથો ઉપરથી જણાય છે કે તે ઘણા ઘણા દેશોમા ફર્યો હતો અને વિદ્વાન તેમજ અભણ લોક તેમજ નાના મોટા મનુષ્યો પાસેથી અને સર્વ સ્થળેથી તેણે જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્ન કર્યો હતો તે પોતાને રસેશ્વરાચાર્ય કહેવડાવતો હતો અને ‘અમૃતરસ’—‘આબે હયાત’—(Elixir of life) અથવા સ્પર્શમણિ કે ફીલૉસોફર્સ સ્ટોન (Philosopher's Stone) પોતે પ્રાપ્ત કર્યાની બડાઈ હાંકતા છતા માત્ર અડતાલીસ વર્ષની વયે તે મરણ પામ્યો હતો

આનંદની વાત છે કે જમાનો બદલાવા લાગ્યો છે, ઠંડા જળનો વ્યાધિ મટાડવામાં મોટા પાયા પર ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે, અને લોકોની જળના વ્યાધિનિવારક ગુણમાં શ્રદ્ધા બેસવા લાગી છે, તેથી તેવીજ શ્રદ્ધા ઠંડી ખુલ્લી હવા, પૃથ્વી અને ફળાહારથી થતા લાભોમાં ઉપજે એ બનવા જોગ છે. આવી શ્રદ્ધાનો સૂર્ય આથે ઉગવા માંડેલો અત્યારથી પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

કુદરતી—નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાથી એક એવો સુવર્ણયુગ આવશે કે જ્યારે સર્વ જીવનબળ અને સુખના ઉદ્ભવ સ્થાનરૂપ કુદરતદેવીની પાસેથી પૂર્ણ આરોગ્ય, નિશ્ચિંત જીવનના શાન્તિમય સુખ, અને ઘણાં વર્ષો સુધી જુવાનીના જુસ્સા અને ઉત્સાહ રૂપ અમૃતપાન દરેક મનુષ્ય કરી શકશે. આ યુગમાં દુઃખ અને દરદોથી, શોક અને સંતાપથી, નિરાશા અને તંગીથી મનુષ્યને પ્રજળવું નહિ પડે. આ ભાવિ યુગમાં ખુલ્લા આકાશમાંથી આકસ્મિક પડતી વિજળીની માફક મૃત્યુ કદિ અણચિંતવ્યું આવી લાગશે નહિ, અને સ્નેહ તથા પ્રેમનાં મધુરાં બંધનો એકાએક તોડી નાંખવામાં નહિ આવે, અને મીઠાં સુખડાં અકાળે બળી નહિ જાય.

રોગ મટાડવામાં માટીનો ઉપયોગ કરવાનો વિધિ.

પવિત્ર બાઈબિલમાં લખેલું છે કે "મહાન પરમેશ્વરે પૃથ્વીની માટીમાંથી માણસનું પુતળું બનાવ્યું અને તેના નાકમાં જીવનનો શ્વાસ નાંખ્યો અને તેથી માણસ સજીવન આત્માવાળો થયો."

આ પ્રમાણે માણસ માટીનો બનેલો છે એટલે દરેક જખમ અને ચામડીનાં દરદો માટે ભિની માટી એ ખરેખર મલમપટો છે. આ પ્રમાણે શરીરનો જખમવાળો ભાગ જે પદાર્થમાંથી બનેલ છે તેજ પદાર્થથી સંધાઈ જાય છે. હિંદુસ્તાન અને બીજા મુલકોમાં જંગલી લોકો જખમો અને ચામડીનાં દરદો ઉપર ભિની માટીનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી બહુ જલદી આરામ થાય છે એમ એક કરતાં વધારે મુસાફરોએ કહેલું છે.

પ્રાણીઓ પણ માટીનેજ જખમ રૂજવવામાં વાપરે છે. જ્યારે હાથીને કોઈ વખત જખમ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે પોતાના શુંઢથી માટીને પલાળી નરમ કરી પોતાના જખમમાં લગાવતો જોવામાં આવે છે.

જાનવરોનાં દરદોમાં—દાખલા તરીકે ઘોડાના પગમાં ઇજા હોય છે ત્યારે ભીંજવેલી માટીના પાટા બાંધવાથી ફાયદો થાય છે. જો આપણે કુદરતના નિયમો અને આજ્ઞાઓ પ્રમાણે વર્તન કરી માટી પલાળીને પાટામાં વાપરીએ છીએ તો ઘણોજ ફાયદો રહે છે. બધા જખમો, અથવા જખમમાંથી થયેલા સોજા, જખમમાંથી આવતો તાવ, અને ચામડીનાં ઘણાં દરદો આવી માટી વાપરવાથી બિનજોખમે અને પીડા થયા વગર સારાં થયાં છે. વળી ઘણાં વાઢકાપનાં કામો કરવાની પણ જરૂર રહે નહિ અને માટીના ઉપયોગથી દુનિયામાંની ઘણી પીડા ઓછી થાય તેવું છે. બધી જાતના જખમો અને ચામડીનાં દરદો માટી લગાડવાથી થોડામાં થોડા વખતમાં કંઈ પણ દરદ થયા વગર મટી શકે છે. આ કુદરતી પટાનો ઉપચાર એવો તો ઉત્તમ છે કે જખમો અને ચામડીનાં દરદો તેવા ઉપચારથી મટાડવા એ તો સહેજ છે. અને આવા માટીના ઉપચારો લડાઇના વખતમાં ખાસ અગત્યતા ધરાવશે. ચામડીનાં તમામ ઇજાનાં દરદો, કપાવાથી થયેલા જખમો, ઘોંચવાથી

થયેલા જખમો, બળવાથી, ગોળી લાગવાથી થયેલી ઇજાઓ, ગુમડાં, ચાંદીઓ, સોજા, જીવડાંના ડંખો અને કરડવાની ઇજાઓ, બ્લડ પોઇઝનીંગ યાને રક્તવિકાર, ચામડીનાં બધાં દરદો, નાસુર (Cancer) ચહેરા ઉપર થતો એક જાતનો સડાનો રોગ (Lupus) ચામડીપર થતી એક જાતની ગાંઠો કે ગુમડાં (tetter) માથામાં થતો ખોડો, ફોલ્લા, કોઢ, હાડકું ભાંગ્યું હોય ત્યારે વગેરે દરદોમાં જે ભાગમાં ઇજા હોય તે ભાગને ભિંની માટી કે જમીનનો પાટો બાંધવાથી ઘણો લાભ થાય તેમ છે.

માટી કે જમીનનાં ઢેફાંને પાણીથી ભીંજવી શકાય છે પણ તેને માટે મોંમાંથી થુંક વાપરવામાં આવે તો તે પણ બની શકે તેવું છે. આવા માટીના પાટાથી તરતજ ઠંડક અને શાંતિ વળે છે અને આ ઉપચારની અજાયબ જેવી આરામ આપવાની અસરથી હેરત પામવા જેવું છે. પૃથ્વીની આવી આરામ લાવવાની શક્તિનો ખરો ખ્યાલ તો ઘણાજ થોડા લોકોને હોય છે. આવા પાટા બનાવવાની રીત એ છે કે માટીને (Earth or clay) જેવી ભીની મળી શકે તેવી-લઇ જખમના ભાગ ઉપર અને બને તો જખમની અંદરજ મેલી દેવી. તેના ઉપર લુગડાંનો પાટો, માટી પોતાની જગાએથી ખસી જાય નહિ તેટલા માટે બાંધવો. કેટલાક જખમ અને માટી વચ્ચે કપડું રાખવાનું કહે છે તે બરાબર નથી.

અલબત્ત હાલના જમાનાના લોકો માટીના આવા પાટાને બહુ સાદી બાબત સમજે છે, એટલે તેની કિંમત પણ ઓછી આંકે છે. માણસોનાં ચંચળ અને અસ્થિર મનનો નવા નવા મોટાં નામવાળા મલમો કે જે ઘણીજ ભાંજગડ ભરેલી રસાયન વિદ્યાની મદદથી બનાવવામાં આવેલા હોય તેવા મલમો તરફ દોડે છે. આવા સાદા માટીના ઉપચારથી જખમ જલદી રૂઝાઇ જાય છે અને મલમોમાંથી કોઇ વખત ઉલટું નુકસાન થાય છે. છતાં માણસો મલમો તરફ દોરવાય છે.

માટીના પાટાથી વખતે લોહી ઝેરી થશે એમ લોકોને ધાસ્તી લાગે છે પરંતુ જ્યાં કચરો અને અસ્વચ્છ પદાર્થો પડેલા હોય ત્યાંથી જો માટી લેવામાં આવે નહિ તો આવો ભય રાખવાને જરા પણ કારણ રહેશે નહિ.

અકુદરતી ખોરાકો—માંસ દારૂ વગેરેથી શરીરમાં કેટલા બધા અસ્વચ્છ પદાર્થો દાખલ થાય છે તેનો તો કોઇ વિચાર કરતું નથી-માંસ અને દારૂથી ઘણા પ્રકારનાં દરદ થાય છે અને જખમ થયા હોય તો તે ઘણું ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. છતાં આવાં શરીર અંદર રહેલાં ઝેરની બિતી લાગતી નથી અને માટીનો પાટો બાંધવાથી બહારથી આપણને ખબર ન પડે તેવી રીતે ઝેર શરીરમાં દાખલ થઈ જશે એવી ધાસ્તી બહુજ રાખવામાં આવે છે. જો કે માટી બાંધવાથી જોખમ બહુજ ઓછો છે છતાં નિર્દોષ માટીના પાટાની પણ ધાસ્તી રાખવામાં આવે છે.

જ્યારે માટીનો પાટો છોડવામાં આવે છે ત્યારે બગડેલો અને ખરાબ વાસ મારતો પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે. માટી એ જખમની આસપાસથી આ અસ્વચ્છ પદાર્થ ચુસી લઈ બહાર કાઢેલો હોય છે એટલે કે માટી એ જખમને અને તેની આસપાસના ભાગને અસ્વચ્છ પદાર્થોથી નિરાળો રાખેલો છે અને આ કારણને લઇનેજ માટીના પાટાથી જખમ જલદીથી સાફ થઇ જાય છે.

માટીમાંથી અસ્વચ્છ પદાર્થો જખમમાં જશે એવી ધાસ્તી શા માટે રાખવી જોઇએ? જો કોઇ પદાર્થ માટીમાંથી જખમમાં જાય તો માટી પાછો તે પદાર્થ પોતા તરફ જખમ-

માંથી ખેંચી લેશેજ. વળી કેટલાક એવો વાંધો ઉઠાવે છે કે માટીમાં ખાતરનો ભાગ હોય. પણ ગામડાનાં લેકો તો જખમ ઉપર છાણુ બાંધે છે એ વાત જાહેર છે અને આમ કરવાથી કોઈ જાતની વિક્રિયા થતી નથી. તેથી માટીના પાટામાં જો કંઈ છાણનો ભાગ આવી જાય તો તેથી આપણે કશી બીક રાખવાની જરૂર નથી. જંતુની આજકાલ એટલી બધી બીક લોકોને પેસી ગઈ છે કે માટીમાં પણ હાલના રસાયનશાસ્ત્રીઓ જંતુઓજ દેખે છે અને આ બાબતમાં શાન્તિથી કંઈ વિચાર કરતા નથી. તેથી ભિની માટીના પાટાનો ઉપચાર કરવાની સલાહ આપવાનું પણ મન થતું નથી. આવી સલાહ આપવાથી કદાચ પોલીસ સાથે અથડામણનો વખત આવે તેમ છે! પરંતુ આવા જુના અને જડ ઘાલી બેઠેલા અજ્ઞાનતાના વિચારોથી આપણને અસર થવી જોઇએ નહિ.

મારે એટલું કહ્યા વગર ચાલતું નથી કે મેં તો ઘણી જુદી જુદી વખતે ભિની માટીના પાટાથી ફાયદોજ થયેલો અનુભવ્યો છે. તેનાથી કોઇ દિવસ પણ તનદુરસ્તીને નુકસાન થયું નથી. તેમ એક વખત પણ લોહીમાં ઝેરી અસર થવા પામી નથી.

આપણે જોઇએ છીએ કે પ્રેરણા બુદ્ધિથીજ જાનવરો અને જંગલી લોકો પોતાના જખમ માટીથી સાજા કરે છે. પ્રેરણા બુદ્ધિ કોઈ દિવસ પણ ભુલ ખવરાવતી નથી. આપણે ભુલ કર્યા વગર પ્રેરણાબુદ્ધિનો હુકમ માનવો જોઇએ. એ કદી પણ નુકસાન કરશે નહિ. કુદરતી રીતેજ જીવન ગાળવાની એટલે માદક પદાર્થો, તંબાકુ, માંસ વગેરેથી દૂર રહેવાની–મોટા જખમોની વખતે તો ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

માટીના પાટા તથા બંધારણનો કેવી જુદી જુદી રીતે વપરાશ કરવો એ વિષે બે શબ્દો બોલવા મારી ઇચ્છા છે. મેં અગાઉ કહ્યું છે તેમ માટીમાં જુદા પાડવાની તેમ ચુસી લેવાની શક્તિ છે. તે જખમમાંથી પણ અસ્વચ્છ પદાર્થો જુદા પાડી ચુસી લે છે. એ વાત પણ જાહેર છે કે માટી મધમાખ અને સાપના જખમ ઉપર લોકો પ્રેરણાબુદ્ધિથી દોરવાઇને લગાવે છે.

પવિત્ર બાઇબલમાં પણ લખેલું છે કે "જીસસ ક્રાઇસ્ટ જતો હતો ત્યાં તેણે એક જન્મથીજ આંધળા માણસને જોયો. પછી તેણે જમીન ઉપર થુંક નાંખી તેનું લુગદી જેવું કરી તે માટી આંધળા માણસની આંખ ઉપર મુકી. પછી તે બોલ્યો "જા અને આંખોને સીલોમના તળાવમાં પાણીથી ધોઇ નાંખ," તે માણસ તે પ્રમાણે ગયો, આંખો ધોઈ અને દેખતો થયો." પૃથ્વીની અંદર આવી મહાન શક્તિને લઇને તેના પાટાઓમાં પણ ઘણો ગુણ રહેલો છે. ઘણી સ્થાનિક (અમુક ભાગમાં રહેલી) ઇજા તો માટીના પાટાથી જાદુની માફક જતી રહેશે. આ પણ કુદરતનીજ શક્તિનો પ્રભાવ છે.

દરેક દરદોમાં પાણી, હવા, અજવાળુ અને કુદરતી ખોરાકની સારવાર ઘણીજ ઉપયોગી છે. આ પ્રયોગોથી આપણે ચાલુ તનદુરસ્ત રહી શકીએ તેવું છે. અને સ્થાનિક સારવાર પણ જરૂરની છે. જો તરતજ આરામ લાવવો હોય તો જે ભાગમાં ઇજા હોય તે ભાગની સારવાર કરવી જોઇએ. અને આવી સારવાર માટે ખરેખર કુદરતી અને અસરકારક ઉપચાર માટીનોજ છે.

હાલ સુધી પાણીના પાટા–**પ્રિસનિટ્ઝ**ના પાટા અને બંધાણ–આવી રીતે વપરાતા હતા. આના પાટા–ભિનાં કપડાનો પાટો ઇજા થયેલા ભાગ ઉપર બાંધી તે ઉપર ઉનનો પાટો બાંધી ગરમી પેદા કરવામાં આવતી હતી. પરંતુ આવા પાટા કરતાં માટીનો પાટો વધારે

ગુણકારી છે કારણ માટીમાં ઘણું પાણી રહે છે, અને તે વધારે વખત રહી શકે છે. વળી માટીમાં સડેલા અણુઓ જુદા પાડી ચુસી લેવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે. પ્રિસનિટ્સના પાણીના પાટા બધી જાતના આંતરડાં ઉપરના સુદ્ધાંત–કરતાં આવાં માટીનાં બંધાણ વધારે ગુણ કરે છે. તેથી પાણીના પાટાનો ઉપયોગ કમી થતો જાય છે. માટીના પાટા અને પ્રિસનિટ્ઝ પાટામાં તફાવત ફક્ત એટલોજ છે કે પાણીને બદલે આમાં માટી વાપરવામાં આવે છે. માટી બને તેટલી ભિની કરવી. ફક્ત એટલુંજ ધ્યાન રાખવાનું કે બહુ નરમ થઈ ઢળી પડે નહિ.

માટીના પાટા નીચે પ્રમાણે બનાવવા જોઇએ. જ્યાં દરદ હોય તે ભાગ–હોજરી, છાતી, આંખ, ગળા ઉપર, ગાલ, પગ, પાની, હાથ, જનનેંદ્રિય, મૂત્રાશય, લીવર, સ્પાઇન વગેરે ભાગો ઉપર પલાળેલી માટી મેલવી–તે પછી તેના ઉપર કપડાંનો પાટો બાંધે છે અને તેના ઉપર રૂ અથવા ઉન મેલી તેના ઉપર પાટા બાંધવા જેથી માટી પડી જાય નહિ.

માટીના પાટા કેવી રીતે બરાબર મેલવા તે સમજુ માણસ તરતજ સમજી શકશે. ખાસ એટલુંજ જોવું જોઇએ કે ભીની માટી દરદની જગા ઉપર બરાબર રહે છે. ઉપરનો પાટો સુતરના કપડાંનો અથવા તો ઉનના કાપડનો હોવો જોઇએ. માટી પોતેજ ગરમ થઈ જાય છે તેથી ઉનના કાપડની ખાસ જરૂર નથી. પાણીના પાટામાં ઉનના કાપડનીજ જરૂર રહે છે પરંતુ જે લોકોમાં ગરમી ઓછી હોય તેવા માટે ઉનના પાટાની વધારે જરૂર રહે છે. માટીના પાટાનું બંધાણ દરેક જાતના દરદમાં એકદમ વાપરી શકાય તેવું છે. ગમે તેવી જાતનું દુઃખ થતું હોય તો પણ તેનો વાપર થઈ શકે છે. માટીનો પાટો હમેશાં અસરકારક જણાશે. ઘણી વખત તો તેનો ફાયદો તાત્કાલીક માલમ પડશે. વધારે પડતું દરદ હોય તો પાટાનું બંધાણ અમુક વખત સુધી ચાલુ રાખવું જોઇએ. એકંદર રીતે માટીના બંધાણનો ઉપચાર દરેક દરદમાં લાગુ થાય છે. દરદ અંદરનું હોય કે બહારનું હોય તો પણ દરદવાળા ભાગ ઉપર માટી બાંધવાથી ફાયદો થાય છે, કારણ કે તેનાથી ગરમીનું ખેંચાણ થાય છે. છાતીના દરદમાં છાતી ઉપર, મૂત્રાશય કે લીવરનાં દરદમાં મૂત્રાશય કે લીવરના ભાગ ઉપર, ડિપથેરીયાના દરદમાં ગળાં ઉપર એ પ્રમાણે બાંધવાનું છે. વળી દરેક દરદનું મૂળ સ્થાન પેટ (abdomen) છે તેથી ત્યાં માટીનું બંધાણ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. આવું જ્યારે દરદ અમુક ભાગમાંજ રહેલું નહોતાં, શરીરની સાધારણ રીતે બગડેલી સ્થિતિ કે જ્ઞાનતંતુનાં દરદ કે બેચેનીના દરદને લીધે કંઈ રોગ થયો હોય ત્યારે તો ખાસ આ ઉપચાર લાગુ થાય છે. પેટ ઉપર માટી બાંધવાથી તાવ ઓછો થઇ જાય છે અને તેથી આ ઉપચાર તીક્ષ્ણ દરદોમાં ભરોંસાને પાત્ર છે. એટલે ટાઇફોઇડ ફીવર, સ્કારલેટ ફીવર, ઓરી અછબડા, ઇન્ફ્લુઅનઝા અને શરીરની બીજી સાધારણ અશક્તિ હોય ત્યારે આ માટી બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે. કુદરતી સ્નાનથી થોડી ગરમી નીકળી જાય છે કારણ તે તો થોડી મીનીટજ લેવાય છે. પણ માટીનું બંધારણ પેટ ઉપર ઘણી વખત બાંધવાથી ઘણી ગરમી નીકળી જઈ શકે છે. પેટ ઉપર માટી બાંધ્યા પછી તે ભાગ ધોઈ નાંખવાની જરૂર રહે છે તેથી પેટ ઉપર માટીનું બંધાણ કર્યા પછી થોડો વખત કુદરતી સ્નાન કરવું નુકસાનકારક નથી. જો કે કોઈ વખત સ્નાન ન કરવાથી પણ ચાલી શકે તેમ છે.

માટીના પાટા બાંધવાથી પેટમાંથી કે દરદના ભાગમાંથી કેટલી ગરમી નીકળે છે તે માટી ઉપર હાથ લગાડવાથી જણાશે. આખા શરીર ઉપર ભીની માટી લગાડીને સૂર્યના

તાપમાં પડી રહેવાથી શરીરને બહુ આનંદ થાય છે. આમ કરવાથી સૂર્યના તાપથી ચામડી બળી જતી નથી. માટીવાળા પાણીથી શરીરને ધોવાથી પણ સૂર્ય સ્નાન કરતી વખતે શરીરની ચામડી બળશે નહિ. સ્થિતિનો વિચાર કરીને જરૂર પ્રમાણે માટીનું બંધાણ બે ચાર કલાક સુધી પણ કરી શકાય છે અને દીવસની વખતે વારંવાર પણ લગાડી શકાય છે. ગંભીર દરદોમાં શરૂઆતમાં માટીનો પાટો વારંવાર બાંધવો જોઇએ. સાંજે અથવા હરકત ન પડતી હોય તો રાત્રે પણ માટી બાંધી શકાય છે. રાતમાં પણ પાટો બાંધેલ રહે તો હરકત નથી. જો બાંધેલી માટી બહુ ગરમ થઇ જાય તો પાટો છોડી ફરી નવી માટીનું બંધારણ કરવું જોઇએ. આપણે જ્યાં રહેતા હોઇએ ત્યાં મળતી માટી પાટામાં કે બંધાણમાં વાપરી શકાય છે. પરંતુ કુંભારો વાપરે છે તેવી કાળી માટી જલદીથી ચોંટે છે અને તેમાં કેટલોક ફાયદો રહેલો છે. એટલે જો મળી શકે તો ચીકણી માટીજ વાપરવી વધારે શ્રેયસ્કર છે.

દરરોજ બનતા અગણીત દાખલાઓમાં માટીનો પાટો બહુ લાભકારક નિવડે છે; સોજા, ફેફસાંનાં દરદો, ગળાં અને શ્વાસ નળીના વ્યાધિઓ, આંખ અને કાનનાં દરદો, સંધીવા, અને કળતર, બહુ ચેળ આવતી હોય તેવાં ચામડીનાં દરદો, પેટના અને જનનેંદ્રિયોના વ્યાધિઓ, મૂત્રપિંડ અને યકૃત (Liver) ના ફર્યાદો, ડીફથેરિયા (જે માટે ગળાની આસપાસ માટીનો પાટો બાંધવો), દરેક જાતની વેદના, શૂળ, ચસકા, શિરોવેદના, દાંતનો દુઃખાવો વગેરે સર્વ દરદોમાં માટી લાભ કરે છે.

વેદના શાન્ત પાડવા માટેનો ખરેખર નુકસાન વગરનો ઉપાય માટી છે, કારણ કે તે પિડા થવાના કારણને, એટલે કે વિજાતીય પદાર્થોને બહાર ખેંચી કાઢે છે, અને તે રીતે દુઃખને હમેશને માટે દૂર કરે છે.

જેવી રીતે સોજા, ગુમડાં, ફોલ્લા, ચાંદાં વગેરેને માટે કુદરત વિરૂદ્ધ કામ કરતી દવાઓ ઘણીવાર વાપરવામાં આવે છે, જેને લીધે રોગ બહારથી મટી ગયેલો દેખાય છે, પણ નુકસાનકારક વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરના ભીતરમાં હડસેલાઇ જવાથી દરદીની સ્થિતિ વધારે ભયંકર થાય છે, તેજ પ્રમાણે વેદના નિવારવા માટે પણ તેવાજ પ્રકારના ઉપચારો બહુધા કરવામાં આવે છે.

દાંતનો દુઃખાવો મટાડવા માટે દાંતના દાક્તરો કાં તો ઝેરી દવાઓનાં પુમડાં દુઃખતા દાંતમાં મૂકે છે, અગર તો તે દાંતને ખેંચી કહાડે છે, આ બન્ને ઉપચારોથી જેમ દૂર રહેવાય તેમ સારૂં. દાંતને મૂળમાંથી ઉખેડી કહાડ્યા સિવાય જો દાંતનો દુઃખાવો મટી શકતો હોય તો તેમાં ઘણોજ લાભ છે એ સ્પષ્ટ વાત છે.

દાંતના દુઃખાવા માટે ભિની માટીનો પાટો બહાર દુઃખની જગાએ, એટલે ગાલ, હડપચી અગર જડબાની નીચલી બાજુએ બાંધવામાં આવે છે.

એક વખત બાંધેલી માટી સુકાઇ જાય એટલામાં દરદ મટી ન જાય તો ફરીથી નવી ભિની માટી વેદના મટતાં સુધી બાંધ્યા કરવી પડે છે.

માથાના દુઃખાવા તથા સણકાનાં દરદોમાં ગળા અને ગરદન પર ભિની માટીના પાટાથી ખાસ લાભ થાય છે.

વિજળી પડવાથી બેભાન થયેલાં મનુષ્યો, અગર સર્પદંશનું જેમને વિષ ચઢયું હોય તેવાં માણસો, અગર તો બીજી રીતે ગંભીર મંદવાડમાં સપડાયેલાં મનુષ્યોને ડોકા સિવાયના

શરીરના બીજા બધા ભાગને સ્વચ્છ ભીનાશવાળી માટીમા દાટવાથી અગર તો તેમ ન બને તો હાથ અગર પગને માટીમા દાબવાથી તેઓ જલદી જાગૃત થઈ આનંદતાજા બની જાય છે, અને તેમની જીંદગી બચે છે. ઉષ્ણ છતા ભયંકર દરદોથી પિડાતા દરદીઓને ગરમીની અનુકૂળ ઋતુઓમા આ રીતે માટીમા દાટવાથી ઘણો લાભ થાય છે તેવીજ રીતે પ્લેગ અને ટાઇફૉઇડ તાવના સખ્ત રોગોમા પણ આ એક ઉત્તમ ઉપાય છે પરંતુ આ માટે વાપરવામા આવતી માટી બગડી ન હોવી જોઇએ

ભીની માટીના પાટા (Earth compresses="અર્થ કૉમ્પ્રેસીસ") વડે અગર તો જમીનમા દાટીને શરીરના એક ભાગપર અગર તો આખા શરીરપર ઉપચાર કરવામા આવે છે, ત્યારે પૃથ્વીમાતાની વ્યાધિનિવારક, બળવર્ધક, શક્તિપ્રદાયક ગુણોની દેખીતી ખાત્રી મળે છે આ રીતે માટીનો ઉપયોગ કરવાથી એમએમ મરણતુલ્ય થઈ ગયેલા મનુષ્યો પુનર્જીવન થયાના દૃષ્ટાંતો બનેલા છે

સૂર્યના તાપથી સાધારણ રીતે તપેલી રેતીમા શરીરને દબાવીને સુવાની પણ ભલામણ કરી શકાય તેમા પણ જ્યા સહન થાય તેવી રેતી ગરમ થયેલી હોય તો તેની એ ખાસ પ્રકારની લાભદાયક અસર થાય છે કે અને ટીંચણ વગેરે વાથી ઝલાઈ ગયા હોય તો આ ઉપાયથી જલદી ફાયદા થાય છે આ ઉપાય કરતી વખતે માથાપર અને આંખોપર તડકો જોરમા પડવા દેવો નહિ

પણ માટી તો હમેશા ઠંડી જ લગાડવી જોઇએ, અને કદી પણ **અગ્નિની મદદથી કૃત્રિમ રીતે ગરમ કરવી જોઇએ નહિ**, જેમ અગ્નિપર ગરમ કરેલુ પાણી પીવામા પણને તરત જ જણાય છે તેમાની તાજગી (Freshness) અને બળવર્ધકપણુ જતા રહ્યા છે તેવીજ રીતે સ્નાન માટે વપરાતુ જળ અને શરીરપર બાધવા માટે વપરાતી માટીમાથી પણ વ્યાધિહર અને શક્તિપ્રદ ગુણો કૃત્રિમ ગરમીને લીધે નાશ પામે છે

ઉલટા અગર તો દઝાય તેટલા ગરમ પાણીના તરેહવાર પ્રયોગોવડે શરીરના અમુક ભાગમા જામી ગયેલા વિજાતીય નુકસાનકારક દ્રવ્યોને ઓગાળી શકાય છે, અને તે રીતે રોગોપર કેટલોક ફાયદો બતાવી શકાય છે, એ વાત જો કે સાચી છે તો પણ તેવા ઉષ્ણ ઉપચારથી શરીર ઢીલુ અને નિર્બળ બને છે, અને તે રીતે એકદરે લાભ કરતા હાનિ વિશેષ થાય છે ખરેખર ગરમ પાણીના ઉપચારોથી થતા ગેરફાયદા ઘણીવાર તરત જોવામા આવતા નથી, પરંતુ લંગડા માણસની પેઠે ખોડંગતે ખોડંગતે ધીમે ધીમે તે તમને શોધતા પાછળથી આવ્યા સિવાય રહેતા નથી

ગરમ પાણી અગર ગરમ માટીના ઉપચાર કર્યા પછી તરતજ ઠંડા પાણીથી ધોવાથી, અગર ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી અગર તો ઠંડા પાણીના વિવિધ પ્રકારના સ્નાન કરવાથી પણ પૂર્વ ઉષ્ણ ઉપચારો કરવાથી થયેલ નુકસાન નગડી નાખતુ નથી

ગરમ વરાળના સ્નાનના ગેરફાયદા તથા નુકસાન તરફ આ સ્થળે વાચકનુ પુનઃ ધ્યાન ખેંચવાની હું જરૂર જોઉં છુ

બગડી ન હોય ગોરનની ચામડી કે ત્વચા ચોખ્ખી કરવા માટેનુ પણ સર્વોત્કૃષ્ટ સાધન છે મૂલિ કેટલીકવાર ચોળી અગર ઘસીને શરીરને સ્વચ્છ જળવડે ધોવાથી ત્વચા (ચામડી)

* [illegible] વધુ જાણવા **માટીના ઔષધ તરીકે ઉપયોગી ગુણો** એ નામનો [illegible] ધન્વંતરિના [illegible] પ્રસિદ્ધ [illegible] લેખ [illegible]

સંપૂર્ણ રીતે સ્વચ્છ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ મૃદુ અને સુંવાળી પણ બને છે.

તરેહવાર ગંદા રોગોથી નાશ પામેલાં પ્રાણીઓની ગંદી ચરબીમાંથી બનાવેલા સાબુ (Soaps) આપણે વાપરીએ છીએ; આપણી ત્વચા કે શરીર સ્વચ્છ કરવા માટે કોઇ ગંદામાં ગંદો અને ધર્મભ્રષ્ટ કરનાર પદાર્થ કલ્પી શકાય તેમ હોય તો તે પ્રાણીઓની ચરબી છે. આ રીતે સાબુથી ત્વચા નિર્મળ થતી નથી પણ ઉલટી અપવિત્ર બને છે. વળી કૉસ્ટીક સોડા, અગર કૉસ્ટીક પોટૅશ જેવા ચામડીને બાળી નાંખનાર (corrosive) પદાર્થો જે સાબુની બનાવટમાં વપરાય છે તે ત્વચાને થોડી ઘણી હાનિ અવશ્ય કરે છે. દરરોજના સ્નાનમાંથી સાબુને બાતલ કરવામાં આવે, અને તેને સ્થાને માટી અને સ્વચ્છ જળનો છુટથી ઉપયોગ થવા લાગે તો મનુષ્યો અધિક સ્વચ્છ અને પવિત્ર બને. ત્વચાને સુંવાળી અને મુલાયમ રાખનાર જે તેલ ત્વચા ઉપર કુદરત ચોપડતી રહે છે તે તેલનો તદ્દન નાશ કરનાર સાબુથી ચામડી લુખી અને બરછટ બની જાય છે. આથી ઉલટું માટીવડે પ્રક્ષાલન કરવાથી ત્વચા જરૂર પુરતીજ સ્વચ્છ બની રહે છે. વળી માટી અને રેતી એ કુદરતનાં આપેલાં સ્વચ્છતા સાચવવાનાં સાધનો છે.

માટી રૂપી ચમત્કારિક ઉપાયથી વ્યાધિ નિવારવામાં મળેલી ફત્તેહો એટલી બધી છે, અને તે એટલી સહેલાઇથી અને અનુકૂળતાથી મેળવાયલી છે કે માટીના ઉપચારની ભલામણ કરવામાં ઘણોજ ઉત્સાહ, આનંદ, અને આતુરતાની લાગણી પ્રદર્શિત કર્યા વગર રહેવાતું નથી. યુરોપ અમેરિકામાં માટીનો પાટા અને બંધારણો બાંધવામાં ઉપયોગ કરવાનું કહેવાતા સુધારાના આગમન પછી તદ્દન વિસારે પડયું હતું, ફક્ત વયોવૃદ્ધ માનનીય પ્રીલેટની અને પોપના ખાનગી કારભારીની પદવી ધરાવતા ફાધર નીપ (Prelate Kneipp) ક્વચિત ક્વચિત માટીનો રોગ મટાડવામાં ઉપયોગ કરતા હતા. પરંતુ એડૉલ્ફ જસ્ટે પોતાના પુસ્તક "રિટર્ન ટુ નેચર" નામના પુસ્તકની પ્રથમાવૃત્તિમાંજ પોતાનો એવો ખાત્રીપૂર્વક અભિપ્રાય દર્શાવ્યો હતો કે વ્યાધિ નિવારનાર સાધન તરીકે માટીનો ભવિષ્યમાં પ્રસાર થવાનો ઘણોજ મોટો સંભવ છે, અને એક નિર્દોષ, અકસીર, ઘરગતુ ઉપચાર તરીકે તો તેનો જલદી ઉપયોગ થવા લાગશે એમ જણાય છે, કારણ કે તે જ્યાં ત્યાં સહેલાઇથી મળી શકે તેમ છે. તેમનાં આ વચનો પસાર થયેલાં વર્ષોએ અને લોકોના જાતિ અનુભવે ખરાં પાડયાં છે.

માટીના પાટા અને બંધારણ બાંધવાથી તથા અન્ય રીતે માટીનો ઉપયોગ કરવાથી મટેલા ગંભીર રોગોના વગર માગ્યા રિપોર્ટ એડૉલ્ફ જસ્ટના તરફ ઘણાજ હમેશ દુનિયાંના જુદા જુદા ભાગમાંથી લખાઇ આવ્યા કરે છે, અને તેમાં માટીના ઉપચારનો વધારે ને વધારે પ્રચાર થવાની જરૂર વિષે બહુ આગ્રહપૂર્વક ભલામણો કરવામાં આવે છે.

લેખકની એવી તીવ્ર ઇચ્છા છે કે આ પુરાણા, સાદા, લોકહિતકર, અને કુદરતી ઉપાયને ઘટતો આવકાર પુનઃ મળવા લાગે અને તેની ખરી કિંમત લોકો સમજતા થાય તો સારૂં. જ્યારે આમ થશે ત્યારે માનવ જાતને ફરીથી કુદરતનો એક સર્વોત્તમ ઉપાય હાથ આવેલો જણાશે.

માટીના પાટા અને બંધારણો બાંધવાની ખુલાસાવાર સમજુતી:—લેખકને ઘણાએક પત્રો મળ્યા છે જેમાં માટીનો ઉપયોગ શી રીતે જુદા જુદા રોગોમાં કરવો તે સંબંધી પૂર્ણ માહિતી માગવામાં આવી છે. જો કે આ બાબત ઘણી સાદી છે, છતાં ખુલાસો કરવાની હું જરૂર જોઉં છું.

માટીના સ્થાનિક (Local) ઉપચારો કરવામાં ત્રણ ચીજોની જરૂર પડે છે. ૧. સ્વચ્છ માટી. ૨. માટીની **પટી** બનાવવાનું કપડું. ૩. અને બધાને રોગી ભાગપર બાંધી રાખનાર **પાટો.**

પાટા જાત જાતના હોય છે. જેવા કે માથાના, ગળાના, પગની ઘુંટીના, છાતી કે પેટના, અને ઇંગ્રેજી અક્ષર 'ટી' T ના આકારના એટલે લંગોટ જેવા ઉપસ્થ ઇંદ્રિયને માટેના.

માથાને માટે જે પટીપર માટી ચોપડવાની હોય છે (જેને Stiff'ner 'સ્ટીફનર' કહે છે) તેનું કદ ૨૮ ઇંચ લંબાઇ અને ૫½ ઇંચ પહોળાઇ. તે ઉપર બાંધવાના પાટાનું કદ ૪ ફીટ લંબાઇ અને ૬½ ઇંચ પહોળાઈ રાખવી.

ગળાને માટે 'સ્ટીફનર'નું કદ ૨૨ ઇંચ લંબાઇ અને ૩½ ઇંચ પહોળાઇ. પટાનું કદ ૩ ફીટ લંબાઇ અને ૪½ ઇંચ પહોળાઇ.

પગની ઘુંટી માટે 'સ્ટીફનર' ૪½ ફીટ લાંબો અને ૫½ ઇંચ પહોળો; અને પાટો ૬ ફીટ લાંબો અને ૬½ ઇંચ પહોળો.

છાતી કે પેટ માટે સ્ટીફનર ૪ ફીટ લાંબો અને ૧૨ ઇંચ પહોળો; પાટો ૭ ફીટ લાંબો અને ૧૬ ઇંચ પહોળો રાખવો. પરંતુ જે કોઇ મનુષ્ય અપવાદરૂપ મજબુત ભારે બાંધાનો હોય તેને માટે 'સ્ટીફનર' ૫ ફીટ લાંબો અને ૧૮ ઇંચ પહોળો, તથા પાટો ૮ ફીટ લાંબો અને ૨ ફીટ પહોળો રાખવો.

T. આકારના લંગોટની પટી અથવા 'સ્ટીફનર' બે ફીટ લાંબી અને ૭ ઇંચ પહોળી રાખવી; અને તે ઉપરનો ઉનનો પટો ૨૮ ઇંચ લાંબો અને ૮ ઇંચ પહોળો રાખવો. જાડાં લાંબાં પહોળાં મનુષ્યોએ મોટું કદ વાપરવાને પણ હરકત નથી.

'સ્ટીફનર' કરકરા શણના કપડાનો અગર તો સાધારણ જાડા સુનરાઉ કપડાનો બનાવવો. ઉપરનો પટો ફલાલીનનો, સુંવાળા રેશમનો, અગર તો મલમલનો, એમાંથી જે ફાવે તેનો કરવો.

પ્રથમ માટીને ઠંડા પાણીમાં કાલવવી, અને અંદર કાંકરા હોય તે કાઢી નાંખવા. માટીની કોઇ જગ્યાએ ગાંગડીઓ મુદ્દલ રહેવી ન જોઇએ. પછી આ માટી જ્યારે સુંવાળી મલમ જેવી બને ત્યારે 'સ્ટીફનર'ને પાણીમાં ભીંજવી ખૂબ નીચોવી નાંખી તેને પહોળો કરી તે પર પલાળેલી માટી એક સરખી રીતે બધે ચોપડી દેવી, અર્થાત્ આખા સ્ટીફનરની એક બાજુએ માટી પાથરી દેવી. માટીનો થર દરદીના શરીરની ગરમી અને શક્તિનો વિચાર કરી ઓછો વધારે રાખવો. પછી તે સ્ટીફનરની બરાબર મધ્યમાં દરદીનો રોગી ભાગ આવે તેમ તે 'સ્ટીફનર' મૂકી તેને વીંટાળી દેવો અને તેપર પછી પાટો બાંધી તેને 'સેફ્ટીપીન' અગર દોરીથી સજ્જડ કરી લેવો; પણ લોહી ફરતું બંધ થાય તેટલું ખેંચવું નહિ.

આંખો ઉપર માટી આવે તેથી તે આંખમાં પેસી જશે અને નુકશાન કરશે એવો ભય મુદ્દલ રાખવો નહિ. ઉપસ્થ અથવા જનનેંદ્રિય ઉપર પણ માટી વગર ભયે બરાબર લાગવા દેવી. તે ભાગોપર માટી છુટથી ચોપડવામાં પણ કાંઇ વાંધો નથી. મરડાના વ્યાધિમાં અને સુવાવડ પછીની અવ્યવસ્થામાં માટીનો T બેન્ડેજ અથવા લંગોટ ઘણોજ લાભ કરે છે.

ઘાની અંદર માટી મૂકવાને પણ વાંધો નથી. પાટા સુકાઇ ગયા ગયા પછી છોડતાં માટી શરીરને ચોટી રહે તે પાણીથી ઉખાડવી છતાં ન ઉખડે અને ઇજા કરે તો તેને વળગેલી રહેવા દેવામાં પણ વાંધો નથી.

સર્ટિફિકેટ.

મહેરબાન ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ.

મને જણાવતાં ઘણોજ આનંદ થાય છે કે હુ છ એક માસ થયા સગ્રહણીના અતિ ભયંકર રોગથી સપડાયો હતો, જેમાથી મુક્ત થવા માટે મે મારા વતન નડીયાદમા ઘણા ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોના ઉપાયો કર્યા, પણ મારી સ્થિતિ સુધરવાને બદલે વધારે બગડી જે વખતે મારી આજુબાજુના સર્વ લોકોએ અને મેં પોતે પણ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી તે વખતે મારા આયુષના બળે મને આપની સસ્થાનુ ધ્યાનમાં હતુ જેથી આપ તરફ મહા મુસ્કેલીએ પહોંચ્યો જે વખતે હુ આપની પાસે આવ્યો તે વખતે મારા શરીરનુ વજન શેર ૮૫) હતુ, અને હુ ચાલવાને માટે તદ્દન અશક્ત હતો, અને મારા પેટમા અનાજ ટકતુ નહોતુ આવી સ્થિતિમાથી આઠ દિવસના અરસામા આપના વિજળીના, વરાળના, અને બીજા કુદરતી ઇલાજથી મારી સ્થિતિ ઘણી સુધરી ગઈ ને હુ હરતો ફરતો થયો, અને બીજા આઠ દિવસમા મારૂ શરીર તદ્દન રોગથી મુક્ત થયુ, ને મારા શરીરનું વજન દશ રતલ વધ્યુ હાલ હુ બધો ખોરાક ખાઇ શકુ છુ, ને મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ છે અને દસ્ત પણ નિયમિત થાય છે અને આપના તરફથી મને જીવતદાન મળ્યુ એમ કહુ તોપણ અતિશયોક્તી નથી આપના કુદરતી ઉપચારોમા આવા ચમત્કાર હશે એવુ મને સ્વપ્નુ પણ નહોતુ પણ હવે તેને માટે હુ પૂર્ણ ખાત્રીવાળો થયો છુ. એટલુંજ નહિ પણ બીજા દુખી થતા દરદીઓને છાતી ઠોકીને ભલામણ કરૂ છુ કે જો તેઓ પોતાના દરદથી લાચાર બની ગયા હોય ને નિરાશ બની ગયા હોય તો તેઓની આશાને ફરીથી જાગ્રત કરવા માટે એક સ્થાન છે અને તે આપનુ "નવજીવનાલય" છે

નડીયાદ
ઠે. છીપવાડ કાપૂરની દુકાન } દાણી મૂળજીભાઇ ગિરધરદાસ સહી દસ્કત પોતે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भ पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविन्दनयन मणिमाल्यमायुर्वेद प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૭ મું.] જુલાઈ ૧૯૧૪. [અંક ૭ મો.

Medical Briefs.

(By Dr E R Moras M. D, Chicago, Ill Graduate of Harvard University Medical School '88 of College of Physicians and Surgeons Chicago '89 Formerly House Physician and Surgeon in Cook County Hospital (Chicago), Professor of Obstetrics College of Physicians and Surgeons (Chicago) Member of Chicago Medical Society, etc)

Prejudices about "Germs" and Disease.

A germ or a bacterium, or a microbe, or a fungus, or a ferment, is a cellular organism It has the same general form and chemical or physical make up and function that the individual *cells of plants or animals* have The cell of a so called disease-microbe or germ has the same constitution, and acts and produces the same healthy and unhealthy products and compounds that *do the cells of our blood* or brain or tissues Most doctors do not know that, but all chemists and biologists do

Germs cannot live on nothing, nor can they live on material that is not suitable any more than our organs or cells can.

It has long been demonstrated that healthy blood serum, digestive juice and cell-contents are not suitable for the life and growth of microbes, germs, bacteria, etc.

Healthy blood kills every species of germs or microbes. Where, then, is the logic or sense in claiming that germs are the cause of fevers or diseases? Of course, the air is full of germs or of the spores of germs as it is of the spores of maggots, but germs won't grow or exist in healthy blood or bodies any more than maggots will in "live" meat. And why? Because Nature has incorporated certain "preservatives" in the blood and the serum or juices of living tissues as people incorporate certain "preservatives to keep cider from fermenting or canned meat from rotting.

Therefore germs or microbes or bacteria are not the real or direct causes of fevers or diseases, but they are only the outcome of factors or conditions which exist or have existed in the blood or tissues themselves. I am convinced that nearly all, if not all, the germs which the microscope discovers in the blood or excretions of the body in infections diseases are the product and not the cause of the diseases themselves, and that they emanate from the "[illegible] matter of the sick nuclei of the cells of the bod[illegible] (white corpuscles), or develop from the be[illegible]es or germs which inhabit the mouth or lung[illegible] in health as well as in disease.

The [illegible]ic Mineral Salts.

The things w[illegible]e purely proteid or fleshy substance of our blood [illegible]s healthy, or present it from souring or decomposing, are [illegible]anic mineral constituents—elements that we neither taste nor smell nor chew. Blood and flesh will [illegible] or rot inside as well as outside of the body unless it is [illegible]ved" in some way. You can't "embalm" live kidneys or liv[illegible] brains, but Nature can. To do so the blood must be suppl[illegible] the right kind and proportion of the organic mineral salts [illegible]l constituents which prevent or check fermenta-

tion or decomposition of cellular substance and products. To remain well or to regain normal health the blood and organs must ever be supplied from air, water, and food with the right variety and proportion of those organic salts, or natural remedies which combine with the normal or abnormal products, or poisonous organic acids, which organs and germs and ferments manufacture in health as well as in disease.

Where Resides the Power that Heals and Cures.

The "living" cell-matter contains the only "living" cure-matter. All cells——well or sick——are fundamentally "one in structure and in function," as all bricks are. So, all cell-cure must be fundamentally one in structure and in function.

When your lungs are sick——who or what does the repairing or curing——if not the lung-cells themselves? And with what——if not with air, water and food containg the "detoxicating" organic mineral constituents?

Let us pass to sick kidneys——who or what does their repairing or curing——if not the kidney-cells themselves with the same elements of the same air and water and foods which lung-cells, or any other cells, utilize, or cure themselves with, when they are in the same predicament?

If, then——there is but one fundamental "healthy" structure and function of cells (organs and tissues); and, but one fundamental "sickly" structure and function of cells (organs and tissues)——why should there be more than one fundamental cure? There isn't.

And that cure is of nature-made and of nature-preordained, and resides in the cell-matter, unknown as life, but recognized as function, in the heart-granules of the tissue-cells.

It is that thing, which we call "function or nutrition," which enables a kidney-cell to manufacture kidney-tissue and urine with the same air and water and food-stuffs with which brain-cells manufacture brain-tissue and thoughts.

In other words, the well, or partly well, cells of an organ or tissue cure their own sick, or partly sick, cells. But, neither

the well nor the sick cells of an organ or tissue can cure the sick or partly sick cells of another organ or tissue. For instance, lung cells cannot cure the sick cells of a liver or kidney or muscle or bone, etc., or vice versa.

Nor can anything help to cure a sick cell (organ or tissue) unless that something is itself dis-organized and then re-organized in the countless cells of the various functionating tissues and circulating fluids of the organism, before being dis-organized and re-organized again by the well and the sick cells of the ailing organ or tissue.

But——as air is air, and as such is not a cure; and, as water is water, and as such is not a cure; and as food is food, and as such is not a cure——therefore, " cure " is not a thing that exists outside of, or distinct from, the particular tissue cells in whose " bosom " it (the cure) originally was (preformed and preordained by Nature) and is again re-formed with the elements derived from air, water, light, and foods.

Avoid the Overuse of Table-Salt.*

Call this my " no salt theory, " if you like. But with me it is a fact or conviction, born of experience and confirmed by practice and results.

Salt ages people. Salt favours deposits in blood vessels and joints. Salt robs the hearts or marrow of the tissue-cells. Salt is an enemy to good digestion and assimilation. Salt is the most prolific cause of stomach, bowel, kidney, nerve, vital and sexual impairments. It tends to aggravate catarrh and rheumatism. In any but the " normal " amount found in foods, table salt is slightly or decidedly injurious in proportion to the excess taken, though the system becomes accustomed to it as it does to tea, coffee, tobacco, vinegar and sweets.

The average eater consumes at least ten to twenty times more than the system requires in each twenty-four hours. This necessarily keeps the tissues and fluids oversalted——as butter is. Salt " draws " water and creates thirst; but the " water "

*ખાવાનું મીઠું; લવણ.

that it draws from your blood and flesh takes some essential living proteid (albuminoid) constituents along; whereas the water which you drink, to substitute that which salt abstracts, is "dead" water.

Another reason still why salt is bad is that its habit so perverts your taste that you swallow soups and meats and vegetables only because they are "salty;" and, therefore, you hurriedly swallow the mouthfull or morsel in your rush for the next, with never a care about getting at the taste of the food itself. Salt is the main cause of your "bolting" foods and "gulping" soups. Use practically no table salt, except a very little in the cooking, and see how instinctively your tongue will "search" each "bite" for its own distinctive taste, which it will re-discover and re-relish after a week's attention to proper eating.

Salted butter is wild stuff and should never be used for eating or cooking. How very few people eat butter and bread, soups and meats, vegetables and potatoes, etc., for the food's own taste or their brains' and body's own sake! And who, consequently, can brag of having escaped ailments from the cradle till the grave doth unsalt and unsugar and unpickle them?

Nutrition and Malnutrition.

All health-conditions are conditions of nutrition. All disease conditions are conditions of malnutrition. Health and disease are, therefore, conditions of nutrition. Nutrition is a complex function, easy to understand but hard to simplify. It may be divided into Respiration and Assimilation.

Respiration is divisible into External Inspiration and Expiration; and Internal Inspiration and Expiration.

External inspiration takes air (oxygen) into the lungs; and external expiration takes air (carbon dioxide) out of the lungs.

Internal inspiration combines oxygen with the cell-constituents of blood, organs, and tissues; and internal expiration combines carbon dioxide with the cell-products of blood, organs and tissues.

Assimilation is divisible into external and internal Digestion.

External digestion (mouth, stomach and intestinal) consists in disorganizing complex foodstuffs into simpler (original) ele-

ments or compounds; whereas internal digestion (protoplasmic and nuclear) consists in reorganizing those simpler elements or compounds of foodstuffs into complex tissue-products and by-products.

Owing to its comprehensiveness, this simple aspect of the entire process of livingness may be somewhat difficult to grasp. Let me try to simplify the subject in a few words.

All dead and living fluids and solids are either acid or alkaline; so also all functions of the human body are either "acid" or "alkaline."

The saliva is alkaline, and, consequently, mouth digestion is an alkaline function.

Gastric juice is acid, and, consequently, stomach digestion is an acid function.

Intestinal juice is alkaline, and, consequently, bowel digestion is an alkaline function.

Blood serum and lymph and protoplasm are alkaline substances; but the fluid or content of the "vacuoles" (microscopic stomachs) found in the hearts of granular or nuclear protoplasm is acid.

Naturally, there is a constant change and exchange—a chemical wear and tear—going on between the alkaline constituents or species of the confining protoplasm and the acid constituents or species of its confined fluid or juice.

Acid and alkaline substances disintigrate one another to form new or different substances.

The acid content of the protoplasmic vacuoles or stomachs maintains its permanence and individuality by constantly "digesting" the surrounding alkaline protoplasm; and the alkaline protoplasm is constantly endeavoring to preserve its integrity by "borrowing" from its blood-serum and lymph.

Not being able to secure from the blood the required amount of alkaline proteid or even inorganic constituents, in acute fevers or diseases, the organism sacrifices its own "flesh"—and thus usually succeeds in getting out of melted fat and muscle enough alkaline constituents to enable it to again re-establish normal equilibrium between the acid and alkaline functions of the body.

Out of the alkaline serum and lymph on the outside of the issue-cells, and out of the acid serum and lymph in the inside of the tissue-cells—does "living" proteid-substance regenerate and develop itself and manufacture the various digestive, secretive and excretive by-products and waste-products of our organism.

As regards "Lapses" of Judgment.

For instance, you wear less and lighter and different clothes in summer than in winter. Why not eat less and lighter and different foods in summer than in winter?

That's different, you say. Indeed, it is. But the difference is not where you think it is. It's simply because you think no deeper than you feel, and you feel only skin-deep. You'll see the point in a moment. I don't like to "hurt" feelings, but I must drive "truths and sense" home to you or else miss my aim, and that's your cure or recovery.

You get more air and purer air in summer than you do in winter, and yet you need lots more air and purer air in winter than you do in summer. Why not get it, night and day? It's cheaper than heated, foul air, isn't it?

In the cold seasons your blood and tissues and kidneys need more water for purposes of dissolving and purifying and rinsing out useless material and waste-poisons than they do in the warm weather, and yet are you not often stingy about the amount you give your body in the cold weather?

You probably bathe more oftener in summer than you do in winter, and yet your body and skin need bathing more and oftener in winter.

You probably bestir yourself more around and away from the house in summer, and yet your lungs and blood and nerves and muscles want more bestirring in winter than in summer.

For the above reasons and scores of others like them your system accumulates a large excess of carbonized instead of oxygenated material, which upsets or impairs some particular function, or affects some particular organ or tissue more than some other, which "introduces" itself to you as "biliousness," or "catarrh," or "rheumatism," or "neuralgia," or "dyspepsia," or

અયોગ્ય પ્રકારના પદાર્થોનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે અથવા વ્યસન તરીકે કરવાથી, ભારે પાચન નહિ થાય તેવો ખોરાક ખાવાથી, હદ કરતાં વધુ ખાવાથી, ખોરાક બરોબર ચાવીને થુંક સાથે ભેળ્યા વિના ગળામાં ઉતારી દેવાથી, કસરત અથવા કોઈ પણ પ્રકારની યોગ્ય હદમાં શારીરિક મેહેનત નહિ કરવાથી, અસ્વચ્છ અથવા ગંદકી અને દુર્ગંધવાળી જગા અથવા હવામાં રહેવાથી, બારી બારણાં બંધ કરીને પેટી જેવાં ઘરો બનાવી તાજી બહારની ખુલ્લી સ્વચ્છ હવાને ઘરમાં દાખલ થતી અટકાવવાથી, માથે મ્હોડે લુગડાં ઓઢીને સ્વચ્છ તાજી હવા દમમાં જતી અટકાવવાથી, સૂર્યનો પ્રકાશ અને રોશનીનો યોગ્ય લાભ નહિ લેવાથી, દરરોજ સ્નાન કરીને શરીરની ચામડી ઉપરનો મેલ સાફ નહિ કરવાથી, સ્વચ્છ તાજા પાણીના ઉપયોગને બદલે તરેહવાર પ્રકારનાં બનાવટી તથા કેફી પીણાં પીવાથી અને એવાં અનેક કારણોને લીધે હોજરી અથવા ખોરાક પાચન કરનારા અવયવો નબળા પડી જાય છે, બંધકોશ અથવા કબજીયાત થાય છે જેથી આંતરડાંમાં રહેલા ખોરાકનું કોવાણ થાય છે અને તેવા કોવાણ થએલા ખોરાકમાંથી દુષિત અન્નરસ લોહીમાં ભળે છે. લોહીને પોશણ મળતું અટકે છે, તેમાં ઘટાડો થાય છે, અને તે નબળું તથા અસ્વચ્છ બને છે; જેથી શરીરના તમામ ભાગો યોગ્ય અને જોઇતું પોષણ તથા બળ મેળવવા પામતાં નથી. લોહીમાં ઝેરી પદાર્થ અથવા અસ્વચ્છતા વધુ પ્રમાણમાં ભળવાથી લોહી સાફ કરનારા અવયવને હદ કરતાં વધુ મેહેનત કરવી પડે છે, આખરે તે નબળા પડી જઇ પોતાનું કામ કરતાં અટકી પડે છે. તેજ પ્રમાણે શરીરના બીજા મળોત્સર્ગક અવયવો મળ યાને નકામા પદાર્થ Waste Matters, જે પ્રવાહી, વાયુ, અને ઘન રૂપમાં (Gaseous, Liquid or solid forms) એકઠા થાય છે, તેમાં હદ બહાર વધારો થવાથા, તેનો નીકાલ કરવાને હદ ઉપરાંત મેહેનત કરે છે, અને જ્યાં સુધી શરીર સશક્ત હોઈને શરીરમાં પુરતું બળવાન સ્વચ્છ લોહી હોય છે, અને ચાલુ શારીરિક મેહેનત કરવામાં આવે છે, ત્યાં સુધી પોતાનું કામ વગર અટકવે કર્યા જાય છે, જ્યારે તે ભાગો અને અવયવો નબળા પડતા જાય છે, ત્યારે પોતાનું કામ બરોબર કરી શકતા નથી. પરિણામે મળ અથવા નકામા પદાર્થો એકઠા થઈને વધતા જાય છે અને શરીરમાં એક પ્રકારના ઝેર રૂપ બને છે.

એ પ્રમાણે જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ જોઈએ તેવી રીતે થતો નથી ત્યારે, શરીરમાં તે એકઠો થએલો ઝેર રૂપી કચરો, લોહીને બગાડી અસ્વચ્છ કરી દે છે. અને ત્યાર પછી કુદરતી રીતે શરીરની અંદરના સંચય થએલા ઝેરને બનતાં સુધી બીજો માર્ગ લેવો પડે છે. જે માર્ગ તરેહવાર ઉભરાતાં દરદો અને દુખો રૂપે શરીર ઉપર આવે છે, અને તરેહવાર પ્રકારના ચિન્હો રૂપે શરીરમાંનું ઝેર અથવા નકામો પદાર્થ શરીર ઉપર દેખાવ દે છે. જેને જુદાં જુદાં ઓળખને માટે નામ આપવામાં આવે છે. અને ત્યારપછી તે જુદાં જુદાં દરદ રૂપે ઓળખાય છે. એવી રીતે ઉભરેલાં અથવા રસ્તો લીધેલાં દરદોથી ગભરાઇને તેને પાછાં સાજાં કરવાને નામે જલદીથી દાબી દેવા જેવો માર્ગ ઘણેભાગે લેવામાં આવતો જણાઈ આવશે. એટલે કે શરીરમાંનો ઝેરી નકામો પદાર્થ બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમાં દવા-દારૂનાં વધુ ઝેરો ઉપરથી દરદને મારૂ કરવાની મતલબથી નાંખી, વધુ ઝેરનો ઉમેરો કરી, શરીરને વધુ ઝેર બહાર કાઢવાની, વધુ મેહેનત આપવામાં આવે છે. ઝેરી દવા-દારૂનો ચાલુ ઉપયોગ નિષ્ફળતા ભરેલો માલુમ પડતાં, હવે તરેહવાર પ્રકારની ઝેરી રસીઓ ચામડી

વાટે લોહીમાં દાખલ કરવાનું હાલનું કહેવાતું નવીન શોધખોળનું ધોરણ દાખલ કરવાનું શરૂ કરવા માંડયું છે. એ પ્રકારે રસીવતી ચામડીવાટે લોહીમાં દાખલ કરવામાં આવતાં ઝેરોનું પરિણામ શું આવવું જોઇએ, તે સંબંધી અત્રે લંબાણ સવીસ્તર તપાસ લેવાની જગા નથી. પરંતુ તેનાં પરિણામ, એકંદરે વહેલાં-મોડાં દરદીના લાભમાં તો આવવા પામતાં નથીજ. દવા-દારૂના શાસ્ત્રથી ઉલટી રીતે, નેચરોપથી કહે છે કે કુદરત દરદ રૂપે જ્યારે શરીરમાંનું ઝેર કોઇ પણ રસ્તે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તેના તે પ્રયત્નને અનુકૂળ આવતા મદદરૂપ થઇ પડનારા ઉપચારો કરવા.

"The presence of a grain of sand in a watch will retard its movements, if not arrest them altogether. What, then, must be the result of an accumulation of impurities in the physical system? The finely adjusted balance that is capable of weighing the thousandeth part of a grain, is carefully protected under a glass cover, for even impalpable dust would clog its movements. Reflect, then, upon the amount of friction that must be perpetually going on in the human organism owing to the retention of effete matter! And since not even the most cunning product of man's handiwork can compare with the intricate mechanism of the body, the importance of eliminating the waste becomes manifest. Here, in a nutshell, lies the secret of disease."

"......The depurating organs are called into active play to expel the offending substances; and the increased physiological activity, and (in the case of actual lesion) the increased flow of blood to the parts, for the purpose of repair, cause a rise in temperature commonly known as fever, which is one of the most frequent symptoms of what is generally recognized as disease; thus establishing the fact, indisputably, that disease is purely and simply a remedial process, either for purposes of repair or purification."

"The practice, therefore, of increasing the deposits in the physical system by the introduction of drugs (foreign substances), is in direct opposition to physiological law and has no scientific foundation whatever."

"Nature and Nature only, can effect a cure. Fresh air, sunlight, pure water, diet and exercise are the great curative agents provided by Nature, and all that the physician can do, no matter to what school he belongs, is to remove as far as possible all

પરિણામને અટકાવી શકાય નહિ યાને તેનું નિવારણ નથી. મતલબ કે પરિણામ વા અસર તો છેજ. રોગ થવાના કારણ જાણી જ્યાં સુધી બની શકે ત્યાં સુધી તે નાબુદ કરવાનો પ્રયત્ન પોતે તથા સર્વે ભેગા અરસપરસની સહાનુભુતીથી હમેશા ચાલુ રાખવો જોઇએ. રોગ થતાં હદબહાર ગભરાઈ જઈને બીનજરૂરી દોડધામ કરી, એક પછી એક એમ અનેક વૈદ્ય–ડૉકટરોની ઝેરી દવાઓના, એલોપેથીક સીસ્ટમ પ્રમાણેના, મોટા ડોઝ, રાત અને દિવસ ચાલુ આપ્યા કરવામાં દરદીની એકંદરે સલામતી સચવાએલી. ઘણે ભાગે અનુભવવામાં આવતી હોય એવું માલુમ પડતું નથી. દરદીનો રોગ તાત્કાલિક નાબુદ કરી દેવાની હોંસમાં આકરા, અણઘટતા, બીનજરૂરી, દરદીને પ્રતિકુળ થઈ પડનારા ઇલાજો નહિ લેવાય તેની સંભાળ રખાવી જોઇએ. દરદીને તાત્કાલિક આરામ આપવામાં અથવા દુઃખ–દરદો દર કરવામાં ધીમી અસર કરનારા હોય, બલકે ઘણીવાર અસર કરવામાં નિષ્ફળ જાય તો, તે ઉપરથી ઝેરી દવા–દારૂ અને તરેહવાર દરદો ઉપરની જુદી જુદી રસીઓનો મારો એકદમ ચાલુ રાખવામાં, એકંદરે દરદીને ફાયદો નથી, એમ ઘણાઓને અનુભવ થયો હશેજ. અસલ આયુર્વેદમાં ઘણું કરીને નિર્દોષ, ઝેર વિનાની યોગ્ય વનસ્પતિ, તેના યોગ્યરૂપમાં બીજા કુદરતને અનુકૂળ કુદરતી સાધનો સાથે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી હતી. તેથી તે ઇલાજો શરીરના આખા સાંચાને યાને શરીરની તમામ આખી સીસ્ટમને એકંદર રીતે સુધારીને, રોગ યોગ્ય મુદતે નાબુદ કરવામાં ફત્તેહમંદ થતા હતા. એકંદરે પ્રજાના મોટા ભાગનું તમામ પ્રકારનું વર્તન અકુદરતી થઈ જવાથી રોગોપચાર પણ અકુદરતી જેવો થવા પામ્યો. રોગની વેદના તાત્કાલિક દબાવવાનું સાધારણ અને જરૂરી થઈ પડયું; પછી પરિણામ ગમે તે આવો! પરંતુ અમને સ્વચ્છંદપણે વર્તવાની રજા આપો! **'ઉપાય કરતાં અટકાવ ઉત્તમ છે'** એ સોનેરી નિયમ લક્ષમાં રાખ્યાથી અને રોગ થવાના કારણો જાણ્યા પછી તે કારણો નાબુદ કરવાથી, રોગનું જોર તથા ભય જે હાલમાં લાગે છે તેમાં મોટા પ્રમાણમાં ઘટાડો થવા પામશે. લક્ષમાં રાખવું જોઇએ કે **ફક્ત કુદરત દરદ સારૂં કરે છે. નહિ કે, દવા–દારૂ અને ડાકટરો.**

પવિત્ર અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓ.

કેટલીએક વનસ્પતિઓ એવી છે કે જેના પરિચયમાં આપણે કોઇ ને કોઈ કારણથી હમેશાં આવીએ છીએ છતાં તેના સદ્ અને હિતકારી ઉપયોગ વિષે આપણે કશું જાણતા નથી, તેથી કેટલાએક પ્રસંગે આપણને તે વિષેના જ્ઞાન વિના, નાહકની આપદા ભોગવવી પડે છે. તેથી એવી કેટલીક વનસ્પતિના વૈદ્યક ઉપયોગ વિષે અનુકૂળતાએ અત્રે થોડું થોડું લખવા વિચાર છે.

પલાશ—એને બ્રહ્મદંડ અથવા બ્રહ્મવૃક્ષ કહે છે. શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે જે દેશમાં પલાશનું વૃક્ષ થતું નથી એવા દેશમાં બ્રાહ્મણોએ રહેવું નહિ. પલાશની પત્રાવલીમાં ભોજન કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. એનાથી બહુ પ્રકારના રોગો મટે છે. જાણકાર વૈદ્ય પાસેજ એના ઉપયોગની વિધી શીખીને સેવન કરવાથી રક્તપિત્ત, નબળાઇ, અને વાવરો દૂર થઈ જાય છે.

પલાશમાંથી આંખની દવા બનાવવાની રીત—પલાશ વૃક્ષનાં મૂળ મંગાવી હાંડીમાં ભરવાં, પછી જમીનમાં ખાડો ખોદી કલાઇ કે એલ્યુમીનીયમનું વાસણ અંદર મૂકવું, તેના ઉપર પેલી હાંડી ઉંધી મૂકવી અને તેને ચૂના કે ચીકણી માટીથી ચારે મેર બંધ કરી ઉપર બકરી બાળવી. એમ કરવાથી એ હાંડીમાંથી મૂળીયાંનો રસ ટપકીટપકીને નીચેના વાસણમાં એકઠો થશે. ત્યાર પછી એ રસને એક દિવસ ઠરવા દેવો; એમાંનો કેટલોક ભાગ નીચે ઠરી જશે અને પાતળો રસ ઉપર રહેશે. એ પાતળા રસને શીશીમાં ભરી લેવો. એ રસને આંખમાં આંજવાથી, ઝાંખાપણું, ખીલ, પડલ, ટીકડી, જાળાં, ફુલાં વગેરે મટી જાય છે. જેને ચશ્માં આવ્યાં હોય તેનાં ચશ્માં પણ આ રસ આંજવાથી ઉતરી જાય છે. એ રસને નાગરવેલના પાનમાં એક અર્ધો વાલ ખાવાથી શરીરમાં શક્તિ વધે છે.

તુલસી—તુલસીનું બીજું નામ વિષ્ણુપ્રિયા છે! એટલે એ વનસ્પતિ વિષ્ણુ પરમાત્માને પ્રિય છે! વૈષ્ણવ લોકોમાં એનો પરમાદર થાય છે. એના વૈદક ઉપયોગ વિષે શાસ્ત્રો કહે છે કે, એની ચા (Tea) બનાવી પીવાથી જઠરાગ્નિને ફાયદો થાય છે. જાદુવિદ્યા (Mesmerism)માં પણ તુલસીની લાકડી ઘણી ઉપયોગી છે. તુલસીની એક બીજી જાત છે, જેનું નામ રાન (જંગલી) તુલસી છે. એનાં મૂળીયાંની ભૂકી સાથે સાકર મેળવી ફાકી લઇ, ઉપર દુધ પીવાથી માણસ બળવાન અને વીર્યવાન બને છે. તુલસીના બીજને વાટી, તેમાં જુનો ગોળ મેળવી ખાવાથી વૃદ્ધ માણસોને પણ શક્તિ આવે છે. વળી બીજબિયાંની ખીર બનાવી ખાવાથી, પ્રમેહનો ભયંકર રોગ પણ મટી જાય છે.

તુલસીનાં પાંદડાં, બીલીનાં પાંદડાં, આંબાનો મોર, મુંડી આવળી અને લજામણીનાં પાંદડાં એ બધાની ચા બને છે, જેમાં જીવનને ટકાવી રાખવાનો મહાન ગુણ છે.

દોઢ તોલા તુલસીના રસમાં ॥ તોલો કાળાં મરીનું ચૂર્ણ મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત સેવન કરવાથી ટાઢીઓ તાવ તથા મેલેરીઆનો તાવ હઠી જાય છે.

તુલસીનાં સુકાં પાંદડાં, સુંઠ, કાળાં મરી, પીપર, લવીંગ, એલચી, અને દાલચિની, એ બધાને સરખે ભાગે લેઇ ચૂર્ણ બનાવવું. એ ચૂર્ણને કપડાથી ચાળી, શેર પાણીમાં બરાબર મેળવી, પ્રમાણમાં સાકર નાંખી પીવાથી હમેશાં શરીર આરોગ્ય રહે છે. ચા પીવા કરતાં આ નિર્દોષ વનસ્પતિનો ચહા શું ખોટો છે?

તુલસીનાં પાન તોલો એક, પીતપાપડા અને મરી ॥ તોલો, એને પાણી સાથે વાટી બીજા પાંચ તોલા પાણીમાં નાંખવું. એ દિવસમાં ત્રણવાર પીવાથી તાવ દુર થઇ જાય છે.

બીલી—એનાં પાતરાંને પોતાની હોજરીના પ્રમાણમાં શેર કે અરધો શેર વાટીને પાણી સાથ પીવામાં આવે તો ઘણો વખત સુધી અન્ય ખોરાક વિના રહી શકાય છે. જો કે માણસનાં ઝાડો પિસાબ ઓછાં થાય છે, તેથી બ્હીવાનું નથી.

એના પાકેલા ફળમાંથી બિયાં નીકળે છે, એ બીજમાંથી તેલ નીકળી શકે છે.

એ બુદ્ધિવર્ધક છે, મગજ તથા અંતઃકરણને બહુ હિતકર્તા છે. એનો મુરબ્બો પણ બને છે, જે ઝાડાના રોગ પર ફાયદાકારક છે. જે વસ્તુ મનુષ્યજાતિને પ્રિયકર અને હિતકર છે તેજ વસ્તુઓ જેવાં કે તુળસી, બીલીપત્ર વગેરે, મનુષ્યકૃત ઇશ્વરની મૂર્તિઓને પ્રિય ઠરાવેલી જણાય છે! પણ અજ્ઞાનને લીધે એનો વૈદક સદુપયોગ અને લાભ હમણાના વખતમાં લોકો લેતા નથી એ શોચનીય છે. એ બીલીપત્ર મહાદેવ (મૂર્તિ) ને પ્રિય છે.

દુર્વા—દુર્વા અથવા દરો જે સ્ત્રીઓ દરરોજ સવારે દેવપૂજન વેળા ચીણે છે, તે વસ્તુ તેમનાજ ગુપ્ત રોગો મટાડે છે, એ તેઓ કવચિતજ જાણતી હશે. તાજી દરોને છાંયડામાં સુકવવી, પછી તેને વાટી કપડાથી ચાળી, લોટ જેવો ભૂકો બનાવવો. પહેલાં ચણાના આટાનો મોહનથાળ બનાવવો. મોહનથાળ બની જવાને પાંચ મિનિટ વાર હોય, એટલે દરોના આટા ભૂકાને–તેમાં નાંખી દેવો અને દરદીની તબીયતના પ્રમાણમાં બીજા ગુણકારી પદાર્થ જોઇએ તે મેળવવા. આ પાકશાસ્ત્રીઓને ઘણો ઉપયોગી છે. શિયાળામાં આ પાકથી નિર્બળ અને ગર્ભાશયના રોગવાળી સ્ત્રીઓને તો ઘણો લાભ થાય છે.

દરોને વાટીને સાકરના પાણી સાથે પીવાથી અતિદાહનું મટવું વગેરે ઘણા લાભ થાય છે. દુર્વા દરોઇનો ઉકાળો બનાવી તેમાં કપડું બોળી, તે કપડાથી અથવા પીચકારીથી સ્ત્રીના ગર્ભાશયના અંદર કે બહારના–જે ભાગમાં વેદના થતી હોય ત્યાં લગાવવાથી એ વેદના મટે છે. ગર્ભાધાન વિધી વખતે એ દુર્વા વનસ્પતિનું નસ્ય (સુંઘવું તે) લેવામાં આવે છે, તેનું કારણું તે સ્ત્રીઓને ઉપયોગી છે માટેજ.

" અનાવિલ હિતેચ્છુ. "

ચાનું ચેટક.

(લેખકઃ દુલભભાઈ કલ્યાણજી દેશાઈ.)

પદ–રાગ દેશી.

ચેટક ચાનું વળગ્યું વસમુ અવસર આજમાંરે,
જૈન સમાજમાંરે, ચેટક ચાનું વળગ્યું વસમુ અવસર આજમાંરે. ટેક.
ઉંચ નીચ ચા પીવાવાળા, મેળવી માંહે મરી મસાલા;
તૃણવત્ તણાય વહેતા ગાંડા વાજમાંરે, ચેટક ચાનું વળગ્યું.
ઉષ્ણોદક જોઈએ નાવામાં, તેટલું થાએ ચા પીવામાં;
ચા ને ખાંડ ખપે ઘણી કહે મિજાજમાંરે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
ચકલે ચકલે ચાની દુકાનો; મજા સુખકારી શું માનો;
લક્ષ્મી લુટાઇ ચાલી જાય જહાજમાંરે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
ઉષ્ણોદક આંતરડાં બાળે, ભલી ઉપજતી ભૂખને ખાળે;
ચા પીધી ચમચે શું આવે કાજમાંરે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
અન્ન તણો એ અહાર મટાડી, શરીરની શક્તિ ઘટાડી;
ચાનો ઉપજ્યો સંશય સમજુ ઘણાજમાંરે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
સાકર દૂધ પીઓ ગુણકારી, સ્થિતિ હોય તમારી સારી;
કસ્તુરી તજી અજાણનું મન માને પાજમાંરે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
આર્ય રિવાજોના અનુસારે, સેવનથી જે શરીર સુધારે;
ઘી સાકર દૂધ ઘઉંજ એ સુખ સાજમાંરે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.

ચા પાણીના કરી વળાવ્યા, પ્રીતે જેહ પરોણા આવ્યા;
ગૃહસ્થાઇ ગણાઈ એ ગૃહરાજમાંરે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
નિદ્રા કેરૂં કરે નિકંદન, એને નવ અડશો કોઈ જન;
ચા ગુણકારી ના'વે એ અંદાજમાંરે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
ગાંજો ભાંગ અફીણ તમાકુ, એમાં એક વ્યસન હોય વળગ્યું;
ચા કાફી કે કોકો, લો પતરાજમાંરે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
પરદેશી વસ્તુ વપરાઇ, મોજ મઝા ભોગવવા ભાઈ;
એ ખરચાળુ હાથી પળાય મોટાં રાજમાંરે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.

દોહરો.

વીસ વરસ વીત્યાં નથી, ચા ફેલ્યાના પૂર;
કો કહે ચા વિના મને, ચાલે નહીં જરૂર.
પીતાં પતરાજી ઘણી, ચાનાં કરે વખાણ;
ચીનાથી ચઢતા થશો, વ્યસની એ છે હાણ.
ચાની વધતી ચાહના, શીતળ દેશની માંય;
ગરમ દેશમાં ગુણ નથી, કે ચા નિત્ય ચહાય.

ઇંદ્રવિજય.

કોય સગું વળી કોઈ સનેહનું, કો મળવા રડવા કોઈ આવે,
હોય વળી વર જાન તણી ધુમ, ગામ વિષે મળી લગ્ન લહાવે;
ચા અથવા મનરંજન કાફી તણું, અવિચાર નિમંત્રણ કા'વે,
ચાલ પડયો ચડસા ચડસી પર, કોણ વિચાર ખરો ઉપજાવે.
ચા કરી પાઈ ગણે જન પ્રાધુણ, ચાકરી પૂર્ણ કરી પરવાર્યા,
ચાહ થકી ન પવાઈજ ચાહન, ચા વિણ ચૂક થઈ જશ હાર્યા;
પ્યાર વધ્યો મણુ ખર્ચ વધ્યો, વધતો ખરચાલજ ચાહ પવાસો,
ગુણ થકી અવગુણ વિશેષ, નકી નર ચેટક કે ચિત્તચાળો.

મનહર છંદ.

કટકી આદાંની નાંખી ચાદાનીમાં ચાય મૂકી,
માંદાની પીવાની દવા રૂપ એ દેખાય છે;
દાદાની આદત નો'તી નાદાની નિતાંત પેઠી,
કસ્તુરી તજી કાંદાની લેહ એ લેખાય છે.
વાંદાની રીતી છે ધીની ગંધ થકી અંધ બને,
એવી ચા સદાની છાની માની પેઠી ઘરમાં;
ચા પાઈ ફાંદાની માંહે હડસેલી કરે હાની,
માની ખાનદાની ચા સાદાની એ વાપરવા.

ચા સોડાનાં પીઠાં.

(લેખકઃ દુલભભાઇ કલ્યાણજી દેશાઈ.)

બેડા બાઇ બૂડતો તારોરે—એ રાહ.

પીંઠાં દારૂ તાડીનાં જેવાંરે, દીઠાં ચા સોડાનાં તેવાંરે;
ઘરમાં વાખા ને બા'ર વિલાસી, વૈભવમાંહે વટાળ.
વર્ણાં વર્ણીએ હદ ઓળંઘી, કળિનો કેવો કાળ. પીંઠાં દારૂ.
એકલશરો જાતાં બજારે, ચાની દેખે દુકાન;
પાત્ર પાણીનો ભેદ નવ ભાળે, પ્રીતે કરે ચાનું પાન. પીંઠાં દારૂ.
એક કુંડે નવરાવે પવાલાં, ધુવે જુવે ન દરકાર;
દીપક તિમિર ભક્ષી કાઢે કાજળ, અહાર સમો ઓડકાર. પીંઠાં દારૂ.
ભાઇનું એાટયું પાણી ન પીશે, ચા પવાલે નવ ચીડાય,
બિસ્કીટ બ્રાહ્મણીઆ નામની જોડે, બંધને આંખ બીડાય. પીંઠાં દારૂ.
થાવું સ્વદેશી મુખે લવે પણ, ચાને ખાંડ ચહાય;
પારકા પુત્રને યતિ બનાવે, ઓલવે ઉરની લ્હાય. પીંઠાં દારૂ.
આપ બૂડે બૂડાડે બીજાને, ચા મિત્રમંડળી દેખ;
શેની સેખાઇ કરો કેફી પીણે, રહેશે ન ઘરમાં રેખ. પીંઠાં દારૂ.
ચાલીસ રૂપીએ મણની ચીજનું, નાણું પ્રદેશે જાય;
ચાર કમાય ને ચઉદ લૂટાય છે, તોય વિચાર ન થાય. પીંઠાં દારૂ.
ઉંઘ અહારને શીંદને ઘેરો, વેરો વેઠી શીર આપ;
પય તત્વમય દુર્લભ સો પીતાં, પરહરો પંડનું પાપ. પીંઠાં દારૂ.
સોડા પીનારા શું ઘોડા પજ્ઞા છે, શોખીલા સરદાર;
દેખાદેખીમાં દોડયા દમ બાંધી, ઘોડા એટલા સ્વાર. પીંઠાં દારૂ.
સૈાને મોઢે વપરાય પ્રત્યક્ષ, કયાં રહી શૈાચની નેમ;
જેવાં ચલાણાં છે ચાના ચંગા, બાટલી સોડાની તેમ. પીંઠાં દારૂ.
સોડા માંહે શું સ્વાદ છે ક્ષાર એ, કયાં પીતા પૂર્વજ આપ;
સુદૃઢ ગાત્ર હતું નહીં હઠતા, સહીં શીત વર્ષા તાપ. પીંઠાં દારૂ.
રોગી બની તન જાય તવાઇ, ઘટાડે બુદ્ધિ ને ધન;
ઝેરી વસાણાં જહર ન પચાવે, પચે જેવું દૂધ અન્ન. પીંઠાં દારૂ.
પાળે તેનો ધર્મ પ્રગટ પડયું એ, વૃદ્ધ વડીલોનું વેણ;
શુદ્ધાશુદ્ધની સમજ જતી રહી, વ્યસન છતાં છીય લેણ. પીંઠાં દારૂ.
વપરાસ વૈભવની વસ્તુનો, વધતાં થશો લાચાર;
કૃષિ નોકરીમાં કમાણી શોધો, પૂર્ણ ન થાય વ્યવહાર. પીંઠાં દારૂ.
પીવાનું ઉત્તમ પાણીને પય છે, અન્ય કરે વિકાર;
દારૂ ચા સોડાવૉટરનો, દુર્લભ કરજો સર્વ ધિકાર. પીંઠાં દારૂ.

ગાંજાનું વ્યસન.

(લેખકઃ—દુલભભાઈ કલ્યાણજી દેશાઈ.)

ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ, ભયાનક ભ્રષ્ટપણું ભરીઓ;
પીનારાનો અર્થજ શો સરીઓ. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ. ટેક.
ચેતાવે છે ચલમ બળી પોતે, બળું ત્યમ બળશો તુર ખોતે;
મરી જશો આપ વગર મોતે. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
પીતાં પીતાં અક્કલ ઘટી જાશે, ભરે પેટ પરાયાની આશે;
મહા મૂઢ થૈ મેહેણાં ખાશે. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
ચઢે વિષ હાથ થકી ઘોતે, પ્રજાળે પીનારાને પોતે;
થશે શ્યામ અંગ જોતે જોતે. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
ગંજેરીની મંડળી જ્યાં મળશે, હુનર ઉદ્યોગ ત્યાંથી ટળશે;
સર્વથા વૃથા વાતે વળશે. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
ગાંજો અને અફીણ ગણે સારૂં, કહે રાજ વ્યસન છે સુખીઆરૂં;
કરે શું કલ્યાણ અલ્યા તારૂં. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
ગંજેરીની ટોળીથી જે પેલા, ઉડી જાય તેને ગણે ઘેલા;
તેની ધૂળ ખંખેરે રહેલા. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
રહે રાતી આંખડી દિન રાતે, ઉંઘે નહીં ચકચૂર જાતે;
સુવે ઘેન આવે ડોલાં ખાતે. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
ગળી ગળી શરીર બને ખોખું, રહે નહી એકજ અંગ ચોખ્ખું,
નિરૂદ્યોગીનું નીર્જીવ નોખું. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
છાતી માંહે મેલ તણો કુચો, લોહી બળી માંસ રહે કુચો;
અભિપ્રાય ઘ્રેણ દીએ ઉંચો. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
ગાંજા માંહે ગરથ ઘણો ખોઈ, નામાંકિત થાતો નથી કોઈ;
અજ્ઞાનીઓ અંતે રહે રોઈ. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
ફુંકે છે ફકીર અને યોગી, ભલે ભાવ થકી બની ભોગી;
ગંજેરી ગણાય કાયા રોગી. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
માદક વસ્તુ મોંઘી કરી રાખે, વેચી સાડી વ્યસની પીએ પાખે;
દશા દુખકારી દેખાએ. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
ગંજેરી મીજાજી મહા હોય, નહી નામ લઇ શકે કોય;
રામા તેની અહર્નિશ રોય. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
માડી મોજ માણો ચલમ ચૂસી, ફજેતી કરે ગણીને ફુંસી;
એવી છાપ ભષ્ટ નાંખો ભૂંસી. ગાંજો દુર્ગુણ તણો દરીઓ.

આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવાયોગ્ય નિયમો.

દરેક બીજકનું રક્ષણ કરવાની ખાતર કુદરતે તેની ઉપર એક કરતાં વધારે પડ ચઢાવેલાં છે. ઘણા મનુષ્યો માને છે કે બોરનું બીજક તેની અંદર આવેલો ઠળીયો છે, પણ આખો ઠળીયો ખરી રીતે બીજક નથી. જો કે બોરડી ઉગાડવા સારૂ આખો ઠળીયો વાવવો પડે છે તોપણ ઉગનાર બીજક આખો ઠળીયો નથી. ઠળીયાની અંદર દાણો હોય છે તે દાણાની બે દાળની વચ્ચે એક ઝીણું ખુંટું હોય છે તે ખુંટાની અંદર બીજક રહેલું હોય છે. બીજક એટલું સૂક્ષ્મ હોય છે કે તેને આપણે જોઈ શકીએ નહિ. આવડા સૂક્ષ્મ બીજકનું રક્ષણ કરવાની ખાતર તેની ઉપર કુદરતે પડ કરેલાં છે. સ્થૂલમાં સ્થૂલ પડ ઠળીયો છે. જીવાત્માની ઉપર પણ એવીજ રીતે પડ આવેલાં છે. સ્થૂલમાં સ્થૂલ પડ 'શરીર' છે. પાણીને ઉનું કરવું હોય તો તેને એક વાસણમાં ઘાલીને દેવતા ઉપર મૂકવું પડે છે તેમ મન વગેરે સૂક્ષ્મ ઉપાધિઓને પવિત્ર કરવા સારૂં શરીરને પ્રથમ પવિત્ર કરવું પડે છે. વાસણ જેમ જેમ ઉનું થતું જાય છે તેમ તેમ તેની અંદરનું પાણી ગરમ થતું જાય છે તેવીજ રીતે જીવાત્માનું સ્થૂલ શરીર જેમ જેમ નીરોગતાને ધારણ કરતું જાય છે તેમ તેમ આંતર ઉપાધિઓ મળરહિત થતી જાય છે.

મનુષ્યો જીંદગીનાં સર્વ કામ કાળજીપૂર્વક કરતા જણાય છે, પરંતુ સર્વ કાર્યનો આધાર જે શરીર ઉપર છે તેની કાળજી રાખવાની તેમને ગરજ જણાતી નથી. ખરી રીતે તો તેમના મનમાં એમજ પેસી ગયું હોય છે કે ગમે તેટલી કાળજી રખાય તોપણ શરીરના સંચા ચાલવાના હોય ત્યાં સુધી ચાલે છે અને આવરદા પુરા થતાં અટકી પડે છે. તેની કાળજી રાખો ત્હોયે શું, અને ન રાખો ત્હોયે શું ?

પોતે એક દશ બાર રૂપિયાનું ઘડીઆળ આણ્યું હોય છે તો તેને જીવની પેઠે જાળવે છે, અને જે ઘડીઆળ ઉપર તેનો સર્વ આધાર છે તે ઘડીઆળને ગમે તેવા રોગરૂપી પગ નીચે ચગદાય અને ચૂરા થઈ જાય એવી રીતે ધણીધોરી વગરનું રખડતું મૂકે છે એ ઓછું આશ્ચર્યજનક નથી.

નીરોગ શરીરમાં નીરોગ મન હોય છે; અને મન નિરોગ થતાંની સાથે તેના સર્વ વ્યવહાર સુધરી જાય છે.

મજબુત અને આરોગ્યપૂર્ણ શરીરની ઇચ્છા સર્વને હોય છે; પણ વંધ્યાની પેઠે પ્રયત્ન વિનાની ઇચ્છા શી રીતે ફળને આપે ?

શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત હોય તો લાખો રૂપીઆની સાહેબી પણ ધગધગતી સગડી સમાન લાગે છે. પોતાને થએલા કોઢ મટાડે તેને અર્ધું રાજ્યપાટ અને કુંવરી આપે એવી આગળના રાજાઓની કથાઓ શરીરની કિંમત કેટલેક અંશે બતાવી આપે છે.

શરીર હરહમેશ વ્યાધિમુક્ત રહે એવી સર્વને ઇચ્છા હોય છે, પણ એકજ મહાન્ નિયમ જેવો જોઇએ તેવો સર્વ મનુષ્યમાં દૃઢ ચોટેલો નથી. 'કારણ સિવાય કાર્ય બનતું નથી' આ કુદરતી નિયમને ભૂલી જઈ નસીબને જ જોમાંને તેમાં આગળ કરવાની સર્વને ટેવ પડી ગઈ છે. મ્હોં આગળનો પડદો દૂર કરી નસીબ શું છે તે બતાવનાર મળતું નથી

અને દરેક વિષયમાં દુનિયા આટલી બધી આગળ વધી છે છતાં નસીબનું ડોઘલું ફોડી નાંખનાર કોઈ મળતું નથી. ગુલામ વેચવાનો ધંધો ચાલતો હતો ત્યારે ગુલામો ઉપર જે જુલમ ગુજરતો તેના કરતાં અધિક ગુણ જુલમ નસીબથી વેચાયલા પુરૂષો ઉપર ગુજરે છે. નસીબ બ્યંડળ છે, તેની સાથે યુદ્ધ કરનાર કોઈ ઉભો થાય તો રણસંગ્રામમાં તેનો ટકાવ થવો મુશ્કેલ છે, પણ તેની સામે થવાની કોઇ હિંમત ધરતુંજ નથી. સિંહનું ચામડું ઓઢી બેઠેલા ગધેડાથી જેમ કોઈ બીહે તેમ નસીબનો બાહ્યાડંબર જોઈ સર્વ કોઈ તેને નમ્યું આપે છે. કેટલાએકે નસીબ બ્યંડળને રણસંગ્રામમાં હરાવી પોતાની જીત મેળવી હોય છે, તોપણ મનુષ્યો બીજાની આંખે જોતા હોય તેમ નસીબનીજ જીત થએલી ગણે છે. પ્રયત્ન સિવાય કંઈ બનતું નથી એમ સર્વ કોઈ જાણે છે, છતાં નસીબનો હોદ્દો જેવો ને તેવો રહ્યો છે. નસીબનો પુરેપુરો અમલ શરીર ઉપર ચાલતો હોય તેમ જણાય છે. કંઇક થયું તો 'ભાઈ નસીબમાં હશે તેમ થશે' એમજ માની લેવામાં આવે છે. આવું લોકો માને છે છતાં દવા કરવા દોડે છે, અને ઘર બળ્યા પછી કુવો ખોદાવે છે અને પાણી નીકળે તે વડે આગ ઓલવવા પ્રયત્ન કરે છે. તે અરસામાં ઘર બળી ગયું તો 'તૂટી તેની બુટી નહિ' ગણી લેવામાં આવે છે.

કોઈ માતા પોતાના બાળકનું મૃત્યુ ઇચ્છતીજ નથી. તો પ્રેમ પૂર્ણ કુદરત પોતાની સંતતિ વ્યાધિગ્રસ્ત થાય અને મરી જાય એવું ઇચ્છે જ શી રીતે ?

દુનિયાના સર્વ વિદ્વાનો એકમત થઈ કહે છે કે જે પ્રમાણમાં મનુષ્યો કુદરતી નિયમોને અનુસરે છે તે પ્રમાણમાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. કુદરતી નિયમોને અનુસરતાં પશુ પક્ષીઓના શરીરનું અવલોકન કરો. તે ઘણુંકરી માંદાં પડતાંજ નથી, તેમ છતાં અજ્ઞાનપણાને લીધે માંદાં પડે તો વગર દવાએ સાજાં થઈ જાય છે.

પશુપક્ષીઓ કુદરતી નિયમોને જાણી શકે તેના કરતાં મનુષ્ય વધારે સારી રીતે જાણી શકે એમ છે, તેમ છતાં પશુપક્ષીઓના જેટલું આરોગ્ય તે ભોગવતો નથી એ કાંઈ ઓછું ખેદજનક નથી.

મનુષ્યશરીરને ટકાવી રાખનાર ત્રણ વસ્તુઓ છે. હવા, પાણી અને ખોરાક. પ્રથમનાં બે તત્વો ઘણું કરી કુદરતી સ્થિતિમાં મનુષ્યો ગ્રહણ કરે છે, પણ ખોરાક સંબંધમાં કુદરતને અનુસરવા કરતાં જીભ દેવીને અનુસરવાનું મનુષ્યોનું વલણ દિવસે દિવસે વધતું જતું જોવામાં આવે છે.

કુદરત જે સ્થિતિમાં આહારની વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરે છે તે સ્થિતિમાં ખરી રીતે તે વસ્તુઓ ગ્રહણ કરવાની છે. ખોરાકની વસ્તુઓ શેકવામાં અથવા રાંધવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાં રહેલા કુદરતી જળનો નાશ થાય છે અને તેને સ્થાને અગ્નિનો પ્રવેશ થાય છે. અગ્નિનો બાહ્ય ઉપયોગ લાભકારક છે પણ શરીરની અંદર તેને દાખલ કરવો એ નુકસાનકારક છે અને તેથીજ ફળ મેવો એ કુદરતી અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ગણાય છે.

શેકેલા અને રાંધેલા ખોરાકને બીજી શરીરને નુકસાન કરતી વસ્તુઓ સાથે મેળવ્યા સિવાય ગ્રહણ કરવામાં આવે તોપણ તે કુદરતી આહાર તરીકે ગણી શકાય તેમ છે, પણ આ કુદરતી આહાર સાથે મસાલા વગેરે ભેળવી જીભ દેવીને લાડ લડાવવાનુંજ કર્તવ્ય મનુષ્યોએ સ્વીકાર્યું છે, એટલે તેને કુદરતી આહાર તરીકે ગણી શકાય તેમ નથી.

પણ 'શુ ખાવુ' એ સવાલ કરતા 'કેવી રીતે ખાવુ' એ સવાલ અતિ મહત્વનો છે શરીરના પોષણનો સર્વ આધાર ખાવાની ક્રિયા ઉપર છે

દુનિયા પોતાના દાત વડે પોતાની કબર ખોદે છે આ ડૉક્ટર ટૉમસનુ કહેવુ અક્ષરશ સત્ય છે કારણ કે મનુષ્યો જેટલો ખોરાક ખાય છે તેનો માત્ર $\frac{1}{10}$ શરીરના પોષણ અર્થે ઉપયોગમા આવે છે અને બાકીનો $\frac{9}{10}$ રોગ ઉત્પન્ન કરવાના કામમા આવે છે હૉરેસ ફ્લેચર નામના વિદ્વાને આ સબધમા ઘણો અનુભવ મેળવ્યો છે, અને તે એવા અભિપ્રાય ઉપર આવ્યો છે કે આખી દુનિયાની વસ્તિનો $\frac{9}{10}$ ભાગ મધ્યમાવસ્થાએ પહોચ્યા પછી રોગ અને વૃદ્ધાવસ્થાનો ભોગ થઈ પડે છે તેનુ કારણ એ છે કે માણસને ખાતાજ આવડતુ નથી પોતાના શરીરને નીરોગ કરવા ખાતર તેણે ડૉક્ટરોની સલાહ લીધી નહિ પણ પોતાની જ ઉપર પ્રયોગ આરભ્યા તેને એમ લાગ્યુ કે હુ જોઇએ તે કરતા વધારે ખાઉં છુ અને મારી ખોરાક ગ્રહણ કરવાની રીત પણ ભૂલભરેલી છે શરીર ઉપર પ્રયોગ શરૂ કરતી વખતે તેણે પોતાના શરીરને જોખી જોયુ તો તેનુ વજન પાચ મણ ઉપર હતુ તેને એમ લાગ્યુ કે મારા જેટલી ઉંચાઇવાળા માણસોનુ શરીર ખરી રીતે દોઢસો રતલ વજનનુ હોવુ જોઈએ તે અજીર્ણ વિકારથી પીડાતો હતો, અને ઘણા રોગોનુ મૂળ કારણ અજીર્ણ વિકાર હોય છે

મી ફ્લેચરને માલુમ પડ્યુ કે ખોરાક કેટલો અને કેવો જોઇએ તેની પરીક્ષા કરનાર મ્હોંમાજ રહે છે તે પરીક્ષકને ખોરાક સોપી દ્યો અને તેજ ખોરાકનો સ્વાદ અને માપ કરી આપશે

પેટ ખાલી થઇ જાય અને તેને લીધે શરીર નરમ પડી જાય એ કઇ ખરી ભૂખના ચિન્હ નથી પણ મુખમા પાણી આવે ત્યારેજ ખરી ભુખ લાગી કહેવાય છે આવી ખરી ભૂખ જ્યારે લાગે ત્યારેજ ખાવુ ખોરાકને પાચન કરવાનુ કામ તેત્રીસ ઇચ જેટલી જગ્યામા થાય છે તેમાની ત્રણ ઇચ જગ્યા આપણા મુખમા આવેલા ગલોફા અને જીભ વગેરેએ રોકી છે અને બાકીની ત્રીસ ઇચ જગ્યા જઠરે રોકી છે ખરી રીતે કહીએ તો કુદરત માતાએ આપણને ત્રણ ઇચનુ કામ સોપ્યુ છે અને પોતે આપણાથી દસગણુ ત્રીસ ઇચનુ કામ માથે લીધુ છે આપણી આવી નાની ફરજ છે તોપણ આપણે બજાવતા નથી ખોરાકને દુધના ઘુટડા સાથે કે દાળના સબડકા સાથે ઉતારી દેવામા આવે છે દાતની તો જાણે કઈ ફરજજ નથી ગલોફા અને જીભ વગેરેમા રહેલા રાસાયણિક રસનો તો જાણે કઇ ઉપયોગજ નથી તેમ માની લેવામા આવ્યુ છે કઈ પણ મસાલા અગર દુધની મદદ સિવાય સહેલાઇથી ગળે ઉતરી જાય તેવો થતા સુધી દરેક કોળીયો ચાવવાનો મી ફ્લેચરે નિયમ રાખ્યો છે તે કહે છે કે ખોરાકનો ખરો સ્વાદ તો તેને ચાળીસ પચાસ વખત ચાવીએ છીએ ત્યારેજ આવે છે આવી રીતે આપણને સોપેલી ફરજ જ્યારે આપણે બજાવીએ છીએ ત્યારેજ કુદરત પણ પોતાની ત્રીસ ઇંચ જગ્યા ઉપર કામ કરવાની ફરજને બરાબર રીતે બજાવે છે આવી રીતે ચાવીને ખાનાર જોઇએ તે કરતા વધુ ખાઈ શકતોજ નથી તેથી તેને બેવડો ફાયદો થાય છે જઠરમા પાચનક્રિયા વગર અડચણે થાય છે અને ભૂખ ઉપરાંત વધારે ખાઈ શકાતું નથી જોઇએ તે કરતા વધારે ખોરાક ગ્રહણ કરવાથી મળ ઠેકાણે ઠેકાણે જામી જાય છે અને છેવટે શરીર સ્થૂલ થઈ જાય છે

મી. ફ્લેચરના આ અભિપ્રાયો દુનિયાના મોટા મોટા શરીરશાસ્ત્રીઓ અને ડૉક્ટરોએ કબુલ રાખ્યા છે.

. ચાળીસ વર્ષની ઉમરે તેનું શરીર છેકજ નિર્માલ્ય થઈ ગયું હતું. તેણે ઉપરના ઉપાયો કામે લગાડ્યા અને હાલ તેની ઉમર સાઠ વર્ષની છે તોપણ તે વીસ વર્ષના જુવાનની માફક કામ કરે છે. તેની પચાસમી જન્મગાંઠને દિવસે તેણે બાયસીકલ ઉપર બેસી એક દિવસમાં લગભગ બસેં માઇલની મુસાફરી કરી હતી, અને બીજે દિવસે નાસ્તો કર્યા પહેલાં પચાસ માઇલની સરતમાં ઉતરવા તે તૈયાર હતો. ડૉક્ટર એન્ડરસનની દેખરેખ નીચે ચાલતી યેલ યુનીવરસીટીની કસરતશાળામાં ૩૦૦ રતલ ભાર તેણે જમણા પગના ઢીંટણ નીચેના ભાગના બળવડે સાડી ત્રણસો વખત ઉપાડયો હતો. વળી એક વખત તેણે બરડા અને પગ વડે ૭૦૦ રતલ કરતાં પણ વધારે ભાર ઉપાડયો હતો.

મી. ફ્લેચ દરેક કામમાં એવો ઉંડો ઉતરવાની ટેવવાળો છે કે તેણે શોધી કાઢેલી પૂર્ણ રીતે ચાવવાની રીતોને અને તેની શોધી કાઢેલી બીજી ક્રિયાઓને તેના નામ ઉપરથી ઈંગ્રેજીમાં "ફ્લેચેરીઝમ" કહેવામાં આવે છે.

સાઠ વર્ષની ઉમરે મનુષ્યો ઘણું કરીને યમરાજાના વારંટની વાટ જોતા દિવસો નિર્ગમન કરતા હોય છે તેટલી ઉમરે કંઈ પણ મહત્વનું સંસારિક કાર્ય કરવાનું તેમને અરૂચિકર થઈ પડે છે. તે એમ સમજે છે કે હવે આપણે શા જીવ્યા સારૂ કાળાં ધોળાં કરવાં જોઇએ. આ નિયમ ડૉકટર ઍાલફ્રેડ રસલ વૉલેસે તોડયો હોય એમ જણાય છે. પંચોતેર વર્ષની ઉમરે તેણે પોતાને રહેવા માટે ઘર બાંધવા માંડયું. ઘર બંધાવતી વખતે જુવાની પાછી આવી હોય તેવી રીતે ઉત્સાહથી તે કામ કરતો. છ્યાસી વર્ષની ઉમરે તનદુરસ્ત શરીર અને નીરોગ મન એ બંનેનું પૂર્ણ સુખ ભોગવવા જો કોઇ ભાગ્યશાળી નીવડયું હોય તો ડૉક્ટર વૉલેસ છે. સાઠ વર્ષની ઉમરે તેને પાચનશક્તિ સહજ મંદ જણાઇ, તેથી ભારે પદાર્થો ખાવા તેણે ત્યજી દીધા. તે દિવસમાં એકજ વખત જમવા લાગ્યો. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થયો, અને તેની સાથે લાંબા વખતનો ઘર કરી બેઠેલો દમનો વ્યાધિ પણ મટી ગયો. તે પુરી, બટાટા અને એવોજ સાદો ખોરાક ખાતો. પ્રથમ તે દારૂ પીતો, પણ તે નુકશાનકારક છે એવું અનુભવ્યાથી તરતજ છોડી દીધો.

તમાકુના વ્યસનથી ગેરફાયદા છે એ અનુભવપૂર્વક જો કોઈ જાણતું હોય તો તે **સર થીઓડર માર્ટીન** છે. આ ગૃહસ્થ વૉટરલુની લડાઇ થઈ તેને બીજે વરસે એટલે સને ૧૮૧૬ માં જનમ્યો હતો. બાણું વર્ષની ઉમરે સન ૧૯૦૮ માં તેને તમાકુના ઉપયોગ વિષે પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે તેણે કહ્યું કે કમનસીબે જો કોઇ વખત તમાકુ પીનારાની સાથે મારે બેસવાનો પ્રસંગ આવે છે તો મારા તો ભોગજ મળે છે. હું જેમ બને તેમ ત્યાંથી નાસી છુટું છું; તેમ છતાં પણ થોડી મિનિટ ત્યાં રહેવું પડે તો તેની ધુમાડીથી મારી ઉપર ઝેર જેવી અસર થાય છે. હૃદયનું કામ તરતજ ધીમું પડી જાય છે, માથું ચઢી આવે છે, અને તે બે ત્રણ કલાક સુધી ઉતરતું પણ નથી. તે કહે છે કે સંભાળપૂર્વક રાંધેલો ઘણોજ સાદો ખોરાક હું ખાઉં છું. ક્ષુધોત્તેજક તીખા મસાલાથી હું હમેશાં દૂર રહું છું; કારણ કે તેવો ખોરાક મને પસંદ નથી, તેમ મને તે માફક પણ આવતો નથી. સાદો અને મિતાહાર મને પ્રિય છે. સર હેનરી ઈ. રૉસ્કો કહે છે કે મારા મર્હુમ મિત્ર અને વૈદકિય સલાહકાર સર વીલીયમ રૉબર્ટસના મત પ્રમાણે વરાળના પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી

પંચોતેર વર્ષે પણ તનદુરસ્ત શરીરનું સુખ હું ભોગવું છું. ગ્રીક લોકોના કહેવા પ્રમાણે પેય પદાર્થોમાં શુદ્ધ જળ (H_2O) સર્વોત્તમ છે.

સર જૉન ગોર્સ્ટે સાઠ વર્ષની ઉમરે પોતાની તબીયત બાબત સર વીલીયમ જેનરની સલાહ લીધી. સર વીલીયમે તેને સલાહ આપી કે ધર્મશાસ્ત્રના ફરમાન માફક નીચેનો નિયમ પાળજો. તમે જે વખતે પથારીમાં સુઇ જાઓ તે વખતે ઘડીયાળ જોવું ને નિશ્ચય કરવો કે આઠ કલાક દરમ્યાન આ ઘર બળે તે સિવાય અન્ય ગમે તેવું કારણ બને તો પણ ઉઠવું નહિ; મતલબ કે દરરોજ આઠ કલાક પથારીવશ રહેવું. ઉંઘ આવે કે ન આવે તો પણ આઠ કલાક સુધી પથારી ત્યજવી નહિ. આ સલાહ પ્રમાણે સર જોન વર્ત્યો; અને તે કહે છે કે કોઇ પણ દવાથી જે ફાયદો મને નહોતો મળ્યો તે આ નિયમ પાળવાથી મળ્યો છે.

હસો અને જાડા થાઓ એ નિયમ યથાસ્થિત કોઇએ પાળ્યો હોય તો તે સર ફ્રાન્સીસ સી. બર્નાન્ડ છે. તે કાયદાનો અભ્યાસ કરતો, નાટકને માટે ગાયનો રચતો અને એક પત્રના મંત્રીનું કામ કરતો; તેમ છતાં પણ બ્હોતેર વર્ષની ઉમરે તે પૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવે છે. તેનો મુખ્ય ખોરાક ફળ અને રોટલી છે.

બ્હોતેર વર્ષની ઉમરે ભાષણકર્તા તરીકે સત્તાવીશ વરસની ઉમર જેટલો જુસ્સો બતાવનાર ડૉક્ટર જૉન ક્લીફર્ડ ઘણીજ ગરીબાવસ્થામાં ઉછર્યો હતો. ટ્રેનને ઉપડવાની દશ મિનિટની વાર હોય તો તે વેઇટીંગ રૂમમાં જઇને તેટલો વખત ઉંઘ લે છે. તે ધારે છે તે સમયે સહેલાઇથી ઉંઘી જાય છે. તે કહે છે કે બપોરે જમ્યા પછી થોડી વિશ્રાન્તિ લેવાથી મારી તનદુરસ્તી ટકી રહી છે.

ફેરફાર એ સૃષ્ટિનો સર્વમાન્ય નિયમ છે. તે નિયમ પ્રમાણે સો વર્ષ ઉપર માણસ પોતાના શરીર વડે જે કામ કરતો તે કામ હાલ સંચાઓની મદદ વડે થાય છે. કુદરતી શારીરિક ક્રિયા કેટલી બધી નિર્મૂળ થઇ ગઈ એ તમને સમજાય છે? ગમે તેટલી લાંબી મુસાફરી કરવી હોય તો પણ ઘેર બેઠાં બાયસીકલવાળાને બાયસીકલ, ટ્રામની ઇચ્છાવાળાને ટ્રામ, ઘોડાગાડી જોયતી હોય તો તે, મજુરનું કામ હોય તો મજુર તૈયાર મળે છે. માણસનું કેટલું બધું કામ વરાળયંત્રો, વીજળીઓ, પવન ચક્કીઓએ અને પાણીએ ઉપાડી લીધું છે તે બાબત વિચાર કરીએ છીએ તો એમજ જણાય છે કે શરીરની હલનચલન ક્રિયા લગભગ શૂન્ય ઉપર આવતી જાય છે. સઘળાં કામ મનુષ્ય જ્યારે શરીર વડે કરતો ત્યારે ખાસ કસરત કરવાની તેને ઝાઝી અગત્ય નહોતી, પણ જ્યારે શરીર વડે થતાં કાર્ય કુદરતી તત્વોની પાસે કરવામાં આવે છે ત્યારે શરીરના ટકાવ અર્થે ખાસ કસરત દરેક મનુષ્યે કરવીજ જોઇએ.

આ વિશ્વમાં જ્યાં જોઇશું ત્યાં અખંડિત ક્રિયા સિવાય કંઇજ નજરે આવતું નથી. ગમે તો આગળ વધવાની ક્રિયા કે પાછા પડવાની ક્રિયા; પણ ક્રિયા ક્રિયા ને ક્રિયાજ વિલસી રહી છે. જ્યાં આગળ વધવાનો ક્રમ અટકે છે ત્યાં તરતજ પાછા પડવાનો ક્રમ શરૂ થાય છે. વસ્તુતઃ નિષ્ક્રિયાવસ્થા જણાતીજ નથી. આ સદા પ્રવૃત્તિપૂર્ણ જણાતી કુદરતને અનુસરવામાંજ જીવનનો નિભાવ રહેલો છે. મનુષ્યોએ કૃત્રિમ સાધનો ઉત્પન્ન કરી શરીરની પ્રવૃત્તિને ઘણે અંશે કમી કરી નાંખી છે. જેમ જેમ શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓછી થતી ગઈ તેમ તેમ શારીરિક સંપત્તિ પણ ન્યૂન થતી ગઈ.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓછી કરી નાંખનાર કૃત્રિમ સાધનો નહતાં ત્યાં સુધી શરીરને વ્યવહારિક હલનચલનથી પુષ્કળ કસરત મળતી. પણ હલનચલન ક્રિયા નિર્મૂળ થઈ ગયા જેવી થઈ છે તેથી દરરોજ ખાસ કસરત ન કરવામાં આવે તો પડી રહેલા લોઢાની પેઠે શરીર દિવસે દિવસે ક્ષીણ થતું જાય છે.

જંગલી ગણાતા અફઘાન લોકો પણ પોતાનો દેશ જાળવી રાખવાને સમર્થ છે તેનું કારણ શરીર બળ છે. આપણે સ્કંધે લગભગ હજાર વર્ષથી પરતંત્રતાની ધૂસરી મૂકાઇ છે. મહારાજા શિવાજી તે ધૂસરીને ફેંકી દેવા કેટલેક અંશે સરળ થયા હતા, પણ તેમના અવસાન પછી તેમનું મેળવેલું પણ સાચવી રાખવા જેવી તાકાત નહિ હોવાથી છેવટ એની એ સ્થિતિ પાછી આવી.

શરીર બળમાં સર્વ શ્રેષ્ઠ ગણાવાનું અભિમાન એક વખત હિંદે મેળવ્યું હતું. રોમની પ્રજાને પણ તે માન મળ્યું હતું, પણ હિંદની બરાબરી કરી શકે, તેટલું માન તેને કે મિસરને મળેલું જોવામાં આવ્યું નથી. ન્યાયબુદ્ધિથી જોનાર આ વાત કબુલ કરે છે પણ દીલગીરીની વાત એ છે કે હિંદના કેટલાએક પુરૂષો તેને ગપ્પાં સમજે છે.

ભીમ, કુંભકર્ણ, હનુમાન, પૃથુરાજ, ચામુંડ, એમના બાહુબળનાં વર્ણનને એ લોકો અતિશયોક્તિ માને છે. રામમૂર્તિના ખેલ જો આ મનુષ્યોએ જોયા હોય તો કેટલેક અંશે તેમની ખાતરી થાય કે શારીરિક અધોગતિના સમયમાં આવા પુરૂષો છે, તો જાહોજલાલીના વખતમાં કેમ ન હોય ?

આર્યાવર્તની ઉન્નતિ થવાના જુદા જુદા માર્ગો જુદાં જુદાં મંડળ તરફથી બતાવવામાં આવે છે. પણ ઉન્નતિનું પહેલું પગથીયું શરીર બળ છે; તે મેળવ્યા સિવાય કોઇ ચઢતી કરી શક્યું નથી, કરી શકતું નથી અને કરી શકવાનું નથી.

ગુજરાતી ભાષામાં લગભગ પચાસેક માસિક નીકળતાં હશે તે સર્વ પોતાની ફરજ યથાશક્તિ બજાવતાં હશે. અન્ય માસિકોની પેઠે અથવા તેનાથી ચઢતા પ્રકારે નહિ જાણવામાં આવેલા અનેક સત્ય સિદ્ધાંતો જનસમાજને સારી રીતે સમજાવવા એટલુંજ કાર્ય અમે કરવા ધાર્યું નથી. અમારો આંતરાશય મહાન આશાઓથી પૂર્ણ છે. વાચકો જો તે આશયને હૃદયમાં ધારણ કરશે તો આ માસિકના પ્રકાશક ઉપર તેમનો સાક્ષાત ઉપકાર થયો એમ ગણવામાં આવશે.

સિદ્ધાંતો જાણી જાણીને કરવાનું શું ? સિદ્ધાંતો પ્રદર્શિત કરનારની ખોટ નથી. લેખક નહિ જણાવે તો અન્ય સાધનદ્વારા તે વખત આવે જણાશેજ. ખોટ માત્ર સિદ્ધાંતોને આચારમાં મૂકનારની છે. અમુક માસિકમાં બહુ સારૂં લખાણ આવ્યું છે એટલું જાણવાથી અમે ખુશી થતા નથી. અમુક સિદ્ધાંતો પ્રમાણે વર્તવાનો વાચકોએ નિશ્ચય કર્યો છે એમ જાણવામાં આવશે ત્યારેજ લેખકના હૃદયમાં ભડભડ બળતી જ્વાળામાં પાણીની ગાગર રેડાવાની છે, ત્યાં સુધી તો તે જ્વાળા શાન્ત પડનાર નથી.

આમ લખીને એકાદ મંડળ સ્થાપવાનો અમારો વિચાર છે કે શું ? એમ કોઈ ધારતું હોય તો તેમને કહેવામાં આવે છે કે હિંદમાં આટલાં ધર્મનાં અને જ્ઞાતિનાં મંડળ પડેલાં છે. તેનાથી શું અમે નથી ધરાયા કે તેમાં ઉમેરો કરી અવનતિની દિશા તરફ એક પગલું ઉમેરીએ ? મંડળોએ જો કંઈ કર્યું હોય તો દેશ અને કુસંપને આમંત્રણ કર્યું છે એમ અમારૂં

માનવું છે. ઐક્યના પ્રતિ પ્રયાણ કરાવનાર મંડળનેજ ધન્યવાદ ઘટે છે; બાકી બકરાંના વાડા બાંધીને બેસનારને તો અમે ભરવાડનીજ ઉપમા આપવા ઇચ્છીએ છીએ.

અન્ય પ્રસંગ ઉપર ઉતરી પડવાનું હવે પ્રયોજન નથી. તેવાં ગપ્પાં હાંકી તમારા અમૂલ્ય સમય ઉપર તરાપ મારવાનું અમારૂં કર્તવ્ય નથી–કર્તવ્યની દિશા પકડો અને દુનિયા તમારા વિષે શો અભિપ્રાય ધરાવે છે તે સાંભળ્યા સિવાય માર્ગ કાપો.

અપ્રતિમ બળ મેળવવાને અર્થે ઘણી જાતની કસરતો કરવાની હોય છે. તેવી કસરતોને એક કોરે મૂકી વાત કરીએ તો પણ શરીરના નિભાવ અર્થે કસરતની જરૂર છે એમ ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે. એક સજ્જન તરફથી લેખકને એમ કહેવામાં આવ્યું હતું કે લોકો કહે છે કે મુંબાઇનું પાણી ખરાબ છે. હું ત્યાં ત્રણ ચાર વરસ રહ્યો પણ મને કંઈ પાણી લાગ્યું નહિ. તેનું કારણ એટલુંજ કે હું સવારમાં દરરોજ પોણોસો દંડ પીલતો અને સાંજે બે અઢી માઇલ ફરી આવતો. આ કથન મને સત્ય લાગ્યું હતું. કસરતથી શરીરમાં નહિ પચેલો ખોરાક પચી જાય છે. મંદ ગતિવાળું લોહિ વીજળીના વેગે દોડવા લાગે છે અને ગરમી ઉત્પન્ન થવાથી જામી ગએલું વિષ પરસેવાના રૂપમાં બહાર નીકળી જાય છે.

પ્રિયતમ! તમને પણ આ સિદ્ધાંત અનુકરણીય લાગતો હોય તો તમને પસંદ આવે તે કસરત દરરોજ નિયમિત સમયે કરવાનો નિશ્ચય કરશો? પ્રથમ તો આ કામ તમને મુશ્કેલ લાગશે પણ તમે પાછળથી નવા જીવનનો અનુભવ કરશો.

સવારમાં કસરત કરવાથી તમારૂં આળસ દૂર થઈ જશે; અને આળસ એ તમસગુણનું કાર્ય હોવાથી કસરતથી તમે આડકતરી રીતે તમોગુણને નિર્મૂળ કરતા જશો. તમોગુણને નિર્મૂળ કરવાથી તમને અણધાર્યા લાભ મળશે.

તમે કહેશો કે અમને તો ત્રીસ ચાળીસ વર્ષ થઈ ગયાં છે, હવે કસરત શા કામની? પાણી ગયા પછી પાળ બાંધવાનો ઉપયોગ શો? પ્રિયતમ, ઉમરને અને કસરતને ઝાઝો સંબંધ નથી. જીવવાની ઇચ્છા ધરાવનાર દરેકને કસરતની અગત્ય છે.

પચીસ વર્ષની અંદર કસરત કરેલી હશે અને બ્રહ્મચર્યનું યથાસ્થિત પાલન કર્યું હશે તો તો કસરત વગર એક દિવસ પણ તમે રહી શકો એમ નથી. યુવાવસ્થાની શરૂઆતમાં કસરત કરવાની ટેવ નહિ પડેલી હોવાથીજ તમને વર્ષનો વિચાર કરવાનું સૂઝે છે.

ઘણાને કસરત કરતાં શરમ આવે છે. તે ખુલ્લી જગ્યામાં કસરત કરવાને બદલે પોતાના ઘરમાં એકાંતમાં કસરત કરશે તોપણ હરકત નથી. ગમે તેવી વ્યવસ્થા કરવી પડે તો તે કરીને પણ કસરતનો નિયમ પાલન કરવા જેવો છે.

કસરતી ભવ્ય શરીર હોય તો કેવું સારૂં? આવી ઇચ્છા તમને નથી થતી? જો થાય છે તો બીજી નજીવી ઇચ્છાઓ તરફ ધાવન કરવાનું પડતું મૂકી આ મહત્વનું કાર્ય કેમ હાથપર ધરતા નથી લેતા? શ્રીદામા જેવા તમારા શરીરના હાલ જોઇ તમને તમારી પણ દયા નથી આવતી? જો દયા આવતી હોય છતાં આજ સુધી તમે કંઇજ કર્યું નથી તો તમારી દયા શા કામની? તમને જીવદયા પ્રતિપાળ વા અહિંસા વ્રતધારી કોણ કહેશે? તમારી પોતાનીજ દયા નહિ તો પછી ગરીબ બિચારો આર્યદેશ તમારી સહાયની વાટ શા શારૂ જુએ? આ તો ઠીક છે તે તમારામાં કંઇ ન દીઠું ત્યારે ગીઝની અને તાર્તરીના મુસલમાનોને હાથ તમારો દેશ ગયો! તેમ છતાં પણ તમે તેનું દળદર ફુંકો એવા સમર્થ ન થયા

ત્યારે ચાર પાંચ હજાર માઇલ રહેતા ઇંગ્રેજોને આપણા ઉદ્ધાર માટે અહિં આવવું પડયું! છેવટ શું થશે તેની કોને ખબર છે? રાહ જોવાનોય કંઈ અવધિ હોવો જોઇએ.

હિંદુસ્તાનને ઉત્તરોત્તર ગરીબ થતો જતો અટકાવવા માટે સ્વદેશીને ઉત્તેજન આપવું જોઇએ એવો ઘણાનો અભિપ્રાય છે. પણ કયાં કયાં દ્વાર તરત બંધ થઈ શકે એવાં છે તેનો નિર્ણય કર્યા સિવાય એકદમ વિદેશી માલનો બહિષ્કાર કર્યો તેથી પુરો વિજય મળ્યો નહિ. વિજય ન મળવામાં અન્ય કારણો સાથે આ પણ એક કારણ છે કે ગાગરમાંથી આખી મૂઠી ભરીને બોર એકી વખતે નીકળી શકે નહિ; થોડાં પડયાં પણ મૂકવાં પડે. હવે તરતજ બહિષ્કાર થાય તેવી કઈ વસ્તુઓ છે તેનો વિચાર કરશો તો સમજાશે કે અંગ્રેજી દવાઓએ આ દેશમાં આવીને ઇષ્ટને બદલે અનિષ્ટજ કર્યું છે. સઘળા એવો નિશ્ચય કરે કે બનતા સુધી જાણવામાં આવેલા આરોગ્યશાસ્ત્રના કુદરતી નિયમો જાળવવા; તેમ છતાં જાણે અજાણે એકાદા નિયમનો ભંગ થયો ને તેના પરિણામમાં દવાની જરૂર પડી તો ન ચાલે દેશી દવાનો ઉપયોગ કરવો. તમે કહેશો કે દેશી દવા કરતાં વિદેશીથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે તો મારે કહેવું જોઇએ કે દવા સિવાય દરેક રોગ મટી શકે છે. કમનસીબે તે ઉપાયો અમલમાં મૂકાયા નથી ત્યાં સુધીજ તમે દવાનું નામ પૂછવા જશો.

વિદેશી દવાઓ ન વાપરો તો લાખો ને કરોડો રૂપિયાનો પ્રવાહ પરદેશમાં વહી જતો અટકે અને તેની સાથે આયુર્વેદ પોતાની પૂર્વની સ્થિતિએ પહોંચે.

શરીરનો રાજા વીર્ય છે. કોડી વાપરતાં માણસ વિચાર કરે છે. પણ શરીરના રાજાનો કેવો ઉપયોગ થાય છે તે કોણ જુએ છે. શરીરનો બાંધો જેમ નાજુક અને નબળો તેમ વીર્ય બહાર નીકળવા વધારે સતાવણી કરે છે, કારણ કે ભાંગ્યા તુટયા ઘરમાં જેમ રાજાને નિવાસ કરવાનું પસંદ આવતું નથી તેમ નિર્માલ્ય શરીર–ઝુંપડીમાં વીર્ય રાજાને રહેવું ગમતું નથી. શરીર મજબુત કરશો તો રાજા પણ આનંદમગ્ન થઈ નિવાસ કરશે.

કસરતથી અનેક ફાયદા થાય છે તેમાં એક મોટામાં મોટો ફાયદો એ છે કે શરીરમાં રહેલું વીર્ય કસરતથી રોમે રોમમાં દૃઢ થઈ જાય છે અને શરીરમાં સૌંદર્ય માત્ર વીર્યનુંજ હોવાથી આખા શરીરમાં વીર્યનું તેજ પ્રકાશી રહે છે. ખુબસુરત ચહેરો કરવાના અનેક ઉપાયોમાં આ એક રામબાણ ઉપાય છે.

કસરતથી વીર્ય શરીરમાં સુદૃઢ થતું હોવાથી રાત્રિમાં થતા વીર્ય સ્ખલનનો વ્યાધિ જેને લાગુ હશે તેને વગર દવાએ મટી જશે. વીર્યના રોગ મટાડવાનો કસરત સમાન એકે ઉપાય નથી.

દરેક નાના ગામમાં પણ નહિ નહિ તો બે ત્રણ દેવમંદિર હોય છે, પણ કેટલી અફસોસની વાત છે કે મોટાં શહેરોમાં પણ કસરતનો એક પણ અખાડો શોધ્યો જડતો નથી.

હવે અફસોસ કર્યો શા કામનો? તમારો વિચાર થાય તો પાંચ દશ સજ્જનો એકઠા થઈ સો રૂપિયાના ખર્ચમાં ખરેખરો અખાડો કરી શકો એમ છે. સાહિત્યમાં માત્ર મગદળીયા વા ડમ્બબેલ્સ અને પાવડો. વધુ કસરતની ઇચ્છા થાય તો સાહિત્યોમાં પણ ઉમેરો થઈ શકે.

કસરતના વિષયને છોડીને આગળ ચલાવવા હજુ પણ મારી કલમ આનાકાની કરે છે. વાચકગણ! પાણ્ડુરાજાને અગ્નિદાહ દીધા પછી પિતાના વચનને અનુસરી સહદેવ તેમના કલેજાના માંસનું ભક્ષણ કરી જતો હતો તે વખતે શ્રીકૃષ્ણને કેવી તાલાવેલી થઇ હતી?

સહદેવે કબુલ કર્યું કે વગર પુછે હું કોઇને ભાવી કહી દઇશ નહિ ત્યારેજ શ્રીકૃષ્ણે તેનું પકડેલું ગળું છોડયું હતું. તમે પણ શરીર અર્થે, તમારા પોતાના રહેવાના નિવાસ સ્થાન (દેહ) અર્થે, કંઇક નિશ્ચય-કબુલાત-કરો તો ઠીક, લેખકને તેમાં કંઇ અંગત સ્વાર્થ નથી પણ તમારે સારે સારૂં એટલો તો સ્વાર્થ છે.

અત્યાગ્રહ ભરેલું આ માગણું દુરાગ્રહરૂપ તમને લાગતું હોય તો તમે તમારા માલીક છો. પોતાની મીલકતનો સદુપયોગ વા દુરૂપયોગ કરવાનો સર્વને અધિકાર છે. જો ઉપરના સિદ્ધાંતમાં સત્ય લાગતું હોય તો આજથાજ-અત્યારથીજ નિશ્ચય કરો કે અમુક કસરત અમુક સમયે કરવીજ. ગમે તેવાં વિઘ્ન આવે પણ તેને લેખવ્યા સિવાય કર્યાંજ જવી.

કસરતની સાથે યથાશક્તિ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરજો. કસરતના અભ્યાસીઓને તે સહેલું છે. તમે પણ છ માસ તેનો પ્રયોગ કરશો તો કઠીન જણાતું કાર્ય સહેલું થઈ પડશે. ગમે તેમ થાય તોપણ નિર્ણિત સમયે કસરત કરવીજ એવો નિયમ રાખશો તો બ્રહ્મચર્ય પાલન સહેલું થશે. એક હિંદુસ્તાની બાવાએ વાતેવાતમાં એમ કહ્યું હતું કે આર્યાવર્તના સઘળા ભાગ હું જોઈ વળ્યો. દરેક ભાગનો મને યથાસ્થિત અનુભવ છે, સર્વે ભાગ કરતાં ગુજરાતમાં વ્યભિચાર ઘણો દ્રષ્ટિએ આવે છે. તેનું કારણ એમ જણાય છે કે અન્ય ભાગ કરતાં ગુજરાતી લોક શરીરે નબળાં અને કસરત વિમુખ છે. વિષયવાસના બળત્તર હોવી એ નબળાઈની નિશાની છે, પશુમાં પણ આ નિયમ પ્રવર્તિ રહેલો છે. બકરો અને સિંહ એ એમાં વિષય લાલસાની તૃપ્તિમાં કેવો ભેદ છે? એમ કહેવાય છે કે બાર વર્ષમાં માત્ર એકજ વખત સિંહ વિષયસેવન કરે છે, અને સિંહણ જીંદગીમાં એકજ વખત ગર્ભ ધારણ કરે છે. બકરાંની હકીકત તમે જાણો છો. સિંહ અને બકરાના શરીરની શક્તિમાં જેટલો ભેદ છે તેટલોજ ભેદ તેમના વિષય સેવનમાં છે.

આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે નિર્બળ શરીરવાળાને બમણો મરો છે. અશક્ત શરીર અને વળી વિષયવાસનાની બળવત્તરતા. શરીરને સશક્ત કરવા પ્રયત્ન કરો અને આ બન્ને દુઃખ તમારાં અદ્રશ્ય થઈ જશે.

નામ પ્રમાણે ઉમદા ગુણ ધર્મવાળા આર્યભ્રાતાઓ ! તમારાં પુત્ર પુત્રી સુખી જીંદગી ગુજારે તે અર્થે તેમને પણ આ નિયમોનાં વ્યસની બનાવજો. આર્યાવર્તનો સર્વ આધાર તેમની ઉપર છે. તમે તો વખતે આજ્ઞાનાંધકારમાં અટન .કરવાથી આ નિયમોનું પાલન નહિ કરી શક્યા હો, પણ તે આવા રહસ્યમય સિદ્ધાંતોનું પડ મેળવી શકે એવી વ્યવસ્થા કરવાનું તમારે માથે છે.

મનુષ્ય માત્રના શરીરનું ખરૂં બંધારણ પંદર વર્ષથી થવા માંડે છે. હાડકાંની ખરી મજબુતાઈ તે વખતથી શરૂ થઈ લગભગ પચીસ વર્ષે પૂર્ણ થાય છે. પંદરથી પચીસ વર્ષની ઉમર સુધીમાં કસરત અને બ્રહ્મચર્ય એ બન્નેનું યથાસ્થિત પાલન થયું હોય તો પથ્થરમાં પાટુ મારી તેના કટકા કરી શકે એવું શરીર બળ મળ્યા સિવાય રહેતુંજ નથી. જેમણે આ દશકામાં ઉપરના બન્ને નિયમો પાળ્યા નથી હોતા તે પાછળથી ગમે તેવી રામબાણ દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે પણ તેમની મંદ પડી ગએલી પાચનશક્તિ સતેજ થતી નથી, વીર્યનું બંધારણ બંધાતુ નથી અને શરીરની મુડદેહાલ સ્થિતિમાં દિવસો ગાળવા પડે છે.

કેટલાએક મનુષ્યો એમ માને છે કે અમુક માણસ ગમે ત્યાં જઈ ઉભો રહે છે કે તેની શરમ એવી પડે છે કે તેનું કામ લોકો હોંમથી કરી નાખે છે. આનું ખરૂ કારણ તેના

ારીરનો ભવ્ય દેખાવ એજ છે. એના શરીરનો ભવ્ય દેખાવ કસરત અને બ્રહ્મચર્યના પાલન સેવાય હોવો સંભવતોજ નથી.

ઠેકાણે ઠેકાણે મળ જામી જવાથી અત્યંત સ્થૂલ દેખાતું શરીર ઘણા પસંદ કરે છે, ણ તેવું શરીર હોવું એ એક જાતનો રોગ છે. સ્થૂલતા કમી કરી નાંખવાનો ખરો ઉપાય ણ કસરત છે.

સાંજે ફરવા જવાની કસરતથી ઘરમાં રહી કરવામાં આવેલી કસરતના કરતાં અનેક ગણા ફાયદા છે. લીલાં ઝાડ અને પ્રકાશમય વાતાવરણ જોવાથી આંખને જેટલો ફાયદો થાય છે તેટલો બીજા કશાથી થતો નથી.

શૉર્ટસાઇટ થવાનું મુખ્ય કારણ ઘરમાં બેસી રહેવું એજ છે. ખેડુતોને શૉર્ટસાઇટ થતી નથી અને ઘરમાં અગર સ્કુલમાં ભરાઈ રહેતા વિદ્યાર્થીઓને થાય છે, તેનું કારણ શું? અમુક મર્યાદામાંજ દૃષ્ટિને ગોંધી મૂકવામાં આવે છે અને લાંબા વખતે મર્યાદાવાળી દૃષ્ટિ થવાની તેને ટેવ પડે છે. આનુંજ નામ શૉર્ટસાઇટ.

વિદ્યાર્થીઓનો અને આફીસોમાં કામ કરનાર નોકરોનો ઘણો સમય ટૂંકી દૃષ્ટિમર્યાદામાં જતો હોવાથી તેમને શૉર્ટસાઇટનો રોગ લાગુ પડે છે. આ વર્ગના મનુષ્યોનું ખાસ કર્તવ્ય છે કે દરરોજ સવારે અગર સાંજે ખુલ્લી હવામાં બે માઇલ ફરી આવવું. લીલો રંગ આંખના તેજને વધારનાર ગણાય છે. અને વૃક્ષો વગેરેનો રંગ લીલો હોવાથી ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાથી આંખને ફાયદો થાય છે. મેદાનોમાં તેમ ખેતરોમાં લાંબે સુધી દૃષ્ટિ જતી હોવાથી ટૂંકી દૃષ્ટિમર્યાદાનો તેટલા સમય સુધી અભાવ રહે છે અને જેમ જેમ ટૂંકી દૃષ્ટિમર્યાદામાંથી શૉર્ટસાઇટવાળો માણસ દૂર રહે છે તેમ તેમ શૉર્ટસાઇટનો રોગ કમી થતો જાય છે. ફરવા જવાની ટેવથી આખા શરીરને કસરત મળે છે. વિના મૂલ્યે મળતી આરોગ્યપ્રદ સ્વચ્છ હવાની થોડાનેજ કીંમત છે. હજારો રામબાણ દવાઓ કરતાં તેના ગુણ અતિ ગણા છે. અસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિઓ પણ એકલી સ્વચ્છ હવાથી મટાડવાના પાશ્ચાત્ય પ્રદેશોમાં પ્રયોગ ચાલે છે. લંડનના એક પ્રખ્યાત ડૉક્ટરે એવી શોધ કરી છે કે ક્ષયરોગ કે જે અસાધ્ય ગણાય છે તે પણ દવા સિવાય ખુલ્લી હવાના સેવનથી મટી શકે છે. આ મતને ડૉક્ટર એ. ઍડમ. ઑવ બ્રસેલ્સ, ડૉ. ઇ. વૉનલીડન, (જે બર્લીનમાં મુખ્ય મેડીકલ પ્રોફેસર છે.) લૉર્ડ પીરીસર એડગર સ્પેયર અને સર આલ્ફ્રેડ જોન્સ ટેકો આપે છે. એક સમય તેના એક મિત્રની સાથેની વાતચીતમાં તેણે કહ્યું કે ક્ષયને પણ શરૂઆતથી પકડવામાં આવે તો તે ઝટ મટી શકે છે. આવા મહાન રોગો માટે અત્યંત કીમતી દવાઓ પીવી પડતી હશે એમ માનશો નહિ. માત્ર પ્રયોગજ કરવાનો છે. આખો દિવસ ખુલ્લી હવામાં રહો અને બની શકે તો રાત્રિ પણ તેવીજ રીતે સ્વચ્છ હવામાં ગાળો. અહોરાત્રિ સ્વચ્છ હવા મળી શકે એવી જોગવાઈ સમુદ્રમાં છે. બ્રિટનવાસીઓ આજ સુધી મહાસાગરનાં મોજાં ઉપર અમલ ચલાવતા, હવે એવો સમય આવવાનો છે કે એજ મહાસાગર વડે તેઓ ક્ષયરોગ મટાડી શકશે. ટુંકામાં કેટલાકની ધારણા એવી છે કે એક નાના પાયા ઉપર કંપની સ્થાપવી. આ કામને માટે સવડ પડતું એક વહાણ ખરીદવું, પચાસ ક્ષયરોગ વાળા દરદીઓ તેમાં અનુકૂળતાથી રહી શકે તેવી ગોઠવણ કરવી. તે વહાણને કેનેરી આઇલેન્ડસ, વા મદીરા કે કેપ ડી વર્ડ આઇલેન્ડની પાસે આવેલા દરિયામાં હંકારવું. લગભગ

ત્રણ માસ સુધી જમીન ઉપર કોઈ દરદીને ઉતરવા દેવો નહિ. આથી સંપૂર્ણ આશા છે કે ત્રણ માસમાં તો દરદી સારો થયા સિવાય રહેશેજ નહિ.

હવાના ગુણો વિષે ભારતવર્ષના ઋષિમુનિઓ જેટલું જાણતા તેટલું જાણવા હાલની પ્રજા સમર્થ થઈ નથી; તો પણ તે તરફ સુધરેલી પ્રજાનું લક્ષ ખેંચાવા લાગ્યું છે. શરીરના આરોગ્ય અર્થે અનેક પ્રકારના પ્રાણાયામ ઋષિમુનિઓએ શોધી કાઢ્યા છે. તેનો સમજીને ઉપયોગ કરનાર રોગમુક્ત રહી શકે છે. તેની યથાસ્થિત સમજણ પડે ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં ફેફસાં ભરીને શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનું કર્તવ્ય દરેક મનુષ્યે દરરોજ બજાવ્યાં જવું જોઇએ. જીવનની ભંડાર-પ્રાણતત્વના અધિષ્ઠાતા-સૂર્ય છે તેથી તેના પ્રકાશને પણ ગ્રહણ કરવામાં જેટલી ન્યૂનતા રાખશો તેટલી તમારા જીવનમાં ન્યૂનતાજ રહેશે. સાંજે ફરવા જવાથી પ્રકાશનો પણ તમને લાભ મળશે.

નાસિકાના છિદ્રવડે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે એ વાત સર્વ કોઇ જાણે છે; પણ એકલી નાસિકા નહિ પણ શરીરનાં દરેક છિદ્ર શ્વાસપ્રશ્વાસ લે છે. પશ્ચિમની ફૅશનના સમુદ્રમાંથી ઉપરાઉપરી ચાર પાંચ લુગડાં પહેરવાની ફૅશન પણ આજ કાલના યુવાનોમાં ઘર કરતી જાય છે. અંદર ગંજીફ્રાક, તેની ઉપર પહેરણ, તેની ઉપર પોલકું, તેની ઉપર વેસ્ટકોટ અને તેના ઉપર કોટ; એ રીતે પાંચ લુગડાં તો સ્વાભાવિક થઈ પડયાં છે. ઉપરાઉપરી લુગડાં પહેરવાની ફૅશનથી શરીરનાં છિદ્ર સરળપણે શ્વાસપ્રશ્વાસ લઇ શકતાં નથી. શીતકટીબંધમાં આવેલા પ્રદેશોમાં શરીરના રક્ષણની ખાતર વધારે લુગડાંની આવશ્યકતા ગણી શકાય પણ આર્યાવર્ત જેવા પ્રદેશમાં તેની શું જરૂર છે? સર્વથા મનુષ્યો ફૅશન ઉપરજ મોહિત થતા જોવામાં આવે છે. સારાસારનો યથાસ્થિત વિચાર કર્યા સિવાય ગમે તેવા રિવાજોને પકડી લેવાથી લાભ કરતાં હાનિનો વિશેષ સંભવ છે.

હિંદની જાહોજલાલીના સમયમાં આશ્ચર્યકારક બુદ્ધિબળ ધરાવનાર મહાત્માઓ વસતા હતા. કુદરતનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કર્યા પછી જ તેમણે વિવિધ પ્રણાલિકાઓ બાંધી છે. ભારતવર્ષની હાલ અધોગતિ છે તેમ તે પ્રણાલિકાના રહસ્યને સંપૂર્ણ સમજી શકે એવા મનુષ્યોનો ટોટો છે. ખેર! ન સમજી શકે તો કંઈ હરકત નહિ પણ શ્રદ્ધાથી તે પ્રણાલિકાઓને વળગી રહેનારાઓના પણ ટોટા પડયા છે. અનેક પ્રણાલિકાઓ હવે તમને બંધનરૂપ સમજાવા લાગી છે. તે બંધનને શિથિલ શી રીતે કરવાં તેના ઉપાય આજકાલ શોધાય છે. હાલ જે પ્રણાલિકાઓ તમારા અને મારા જોવામાં આવે છે તે અસલની સ્થાપેલી પ્રણાલિકાઓ નથી તેમ તેની દીકરીઓ પણ નથી, તેથી તેને વળગી રહેવા માટે આ શબ્દો નથી. હાલની પ્રચલીત રૂઢિયો અસલની પ્રણાલિકાઓરૂપ દુધમાં ઝેર ઉમેરવાથી જે પરિણામ આવે તેવી પરિણામી રૂઢિયો છે તેને વળગી રહેવાથી અવનતિમાં ઉમેરો કરવા જેવુંજ છે. અત્રે જે પ્રણાલિકાઓને શ્રદ્ધાથી વળગી રહેવાનું કહેવામાં આવે છે તે પૂર્વના ઋષિમુનિઓને હાથે સ્થપાયેલી પ્રણાલિકાઓ વિષે છે. પૂર્વના વર્ણ વિભાગ તરફ દૃષ્ટિ નાંખો અને આજના જ્ઞાતિવિભાગ જુઓ. આસમાન જમીન જેટલો તેમાં તફાવત છે. ક્યાં કુદરતી ધોરણે નિર્માણ કરાયલા બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શુદ્ર એ ચાર વિભાગ; અને ક્યાં હાલની એકમેકનું ન ખાવામાંજ ધર્મની સમાપ્તિ સમજનારી, એક પ્રજા હોવા છતાં જુદી જુદી પ્રજાઓ તરીકે જીવન ચલાવનારી જુદી જુદી ન્યાતીઓ.' જુઓ! ગોસાંઇજી મહારાજના ધર્મમાં અગ્રગરય પદ ધરાવવા ઇચ્છતા વૈષ્ણવો

પણ શ્રી કૃષ્ણનાં વચનોનો લોપ કરે છે, તે ઓછું ખેદજનક નથી. **चातुर्वर्ण्यं मयासृष्टं गुणकर्मविभागशः** આ ગીતા વાક્ય છે અને તે પ્રમાણે પોતે વર્તવુંજ જોઇએ એવું દરેક વૈષ્ણવ જાણે છે છતાં તે પ્રમાણે વર્તતા નથી. શ્રી કૃષ્ણનાં વચન તોડીને તમે કેવી રીતે ધર્મ પાળવા વિચાર રાખો છો ? વચનનું અપાલન એજ મોટામાં મોટો અધર્મ છે તો પછી ધર્માત્મા જણાઈ સુખ મેળવવા ધુમાડામાં બાચકા શામાટે ભરો છો ? બ્રાહ્મણ જાણે કે અમે કોઇનું ખાઇએ નહિ, વાણિયા જાણે કે અમે બ્રાહ્મણ સિવાય કોઇનું ખાઇએ નહિ, અન્ય જ્ઞાતિવાળા પણ તેવોજ ધર્મ પાળે એમ ખાધામાંજ સર્વ ધર્મ પૂર્ણ થતા હોવાથી ચાર વિભાગને બદલે ચારસો વિભાગ પણ હવે હિંદને માટે ઓછા પડે છે. ખાવાનો સવાલ એટલો બધો મહત્વનો થઈ પડયો છે કે વર્ષોવર્ષ જુદી જુદી જ્ઞાતિઓમાં એ વિષે ઠરાવ થતા જાય છે. ફલાણી ફલાણી જ્ઞાતિઓનું ન ખાવું એવો ઠરાવ કરવો એજ હવે ધર્મ થઈ પડયો છે.

પ્રભુ ! હિંદવાસીઓને ખરી ધાર્મિકતા શામાં છે તે સમજવા જેવી સદ્બુદ્ધિ આપો ! તમારા સિવાય આ પ્રજાને સત્યમાર્ગે દોરવવા કોઈ સમર્થ નથી.

આડ પ્રસંગ પડયો મૂકી મૂળ વિષય ઉપર આવીએ. પશ્ચિમના સંસર્ગથી દારૂ માંસાહાર વગેરે દુર્ગુણોનો પ્રવેશ થતો જાય છે પણ પશ્ચિમનાં કળા કૌશલ્યનો પ્રવેશ થતો નથી ને કદાપિ થાય છે તો કીડીના વેગે. પશ્ચિમની ફૅશન ઉપર જેટલું લક્ષ્યસ્થાન સ્થપાયું છે તેટલું ત્યાંની શોધકબુદ્ધિ ઉપર સ્થપાય તો કેવો મોટો ફેરફાર થઈ જાય !

મનુષ્ય સ્થૂલ શરીરનો બનેલો જણાય છે પણ સ્થૂલ શરીર ઉપરાંત તેમાં સૂક્ષ્મ, કારણ, અને મહાકારણ શરીર છે. સ્થૂલ શરીરમાં છાયાશરીર અને પ્રાણશરીર છે. મૃત્યુ પછી આ સર્વ શરીર જુદાં પડી જાય છે. સ્થૂલ શરીરને અગ્નિદાહ આપતી વખતે યા દાટતી સમયે તેની સાથે છાયાશરીર બળી જાય છે યા દટાય છે. પ્રાણશરીરનાં તત્વ વિખરાઈ જઇ તેના મૂળ અધિષ્ઠાતા સૂર્યમાં સમાય છે. સૂર્યમાંથી જ્યાં સુધી પ્રાણ ગ્રહણ કરી શકે તેવી સામગ્રીવાળું સ્થૂલ શરીર હોય છે ત્યાં સુધી તેને મૃત્યુ આવતું નથી, પણ પ્રાણ ગ્રહણ કરવાને અસમર્થ થાય છે એટલે મરણ સમીપ આવતું જાય છે. પ્રાણથી પૂર્ણ એવા સૂર્યના પ્રકાશથી વા તાપથી મનુષ્યો જેટલા દૂર રહે છે તેટલાજ દૂર તેઓ પ્રાણથી રહે છે. ઘણાઓએ તો શરીરને એટલું બધું કોમળ બનાવી દીધું હોય છે કે સવારનો તાપ પણ તેમનાથી સહન થતો નથી તેથી પશ્ચિમની લેડીઓને શોભે એવી છત્રીનો ઉપયોગ કરે છે. સૂર્યથી સંતાશો નહિ, જો સંતાશો તો ખાત્રીપૂર્વક માનજો કે તમે સૂર્યથી સંતાતા નથી પણ તમારા પ્રાણ-જીવનથી સંતાઓ છો-વિમુખ થાઓ છો, સૂર્ય તમારૂં જીવન છે. તમારૂં એકલાનું જીવન નથી; પણ ભૂલોક, ભુવર્લોક અને સ્વર્લોક એ ત્રણે લોકનાં વનસ્પતિ અને પ્રાણી માત્રનું જીવન છે. અંધારામાં ઉગાડેલા જવારા જુઓ અને પ્રકાશમાં તાપમાં ઉગેલી લીલીછમ વનસ્પતિ જુઓ. સૂર્યથી સંતાઈ જનાર અંધકારમાં ઉગેલા પીળા જવારા જેવો થઈ જાય છે. વાયુ વિના દીવો રહી શકતો નથી તેમ સૂર્ય વિના વનસ્પતિ અને પ્રાણી જીવી શકતાં નથી. (Where the sun does not enter the doctor goes) "જ્યાં સૂર્યનો પ્રવેશ થતો નથી ત્યાં ડૉક્ટર પ્રવેશ કરે છે."

શરીરના નિભાવ અર્થે ઘણાં તત્વોની જરૂર છે. તે સર્વમાં પ્રકાશ પ્રથમ પદ ભોગવે છે.

પારસી લોકો સૂર્યને પૂજે છે તે આ ધોરણ ઉપર. હિંદુઓની ગાયત્રિજ સૂર્યની ઉપાસના રૂપ છે. અન્ય ઘણા ધર્મોમાં સૂર્યને પૂજ્ય માનવામાં આવે છે તે એક ગૃહ તરીકે

નહિ પણ સર્વને જીવન પૂરૂં પાડનાર ભંડાર તરીકે માનવામાં આવે છે. બાર કલાકમાં થોડો ઘણો સમય સૂર્યના તાપમાં ઉઘાડે શરીરે ગાળવો જોઇએ. લુગડાં ખવાઈ ન જાય તે અર્થે વર્ષમાં બે ત્રણ વખત સૂર્યના તાપમાં સૂકવવામાં આવે છે પણ આ શરીર કે જેનો ટકાવ સૂર્યથીજ છે તેને વિનાશકારક તત્વોમાંથી મુક્ત કરવા માટે અને નવું જીવન ઉમેરવા માટે સૂર્યના તાપમાં પાંચ મિનિટ જેટલા સમય સુધી રાખવાની પણ કોઈ કાળજી કરતું નથી. અમુક રંગના સીસામાં પાણી ભરી તેને સૂર્યના તાપમાં રાખીને પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી વિવિધ જાતના વ્યાધિઓ મટે છે એવા ગુણવાળા સૂર્યના તાપને ઉપયોગમાં લેવા ચૂકવા જેવું નથી.

દારૂ અને માંસાહારના પ્રચારથી દેશની જે ખરાબી થવા બેઠી છે તેનું તો વર્ણન કરવુંજ ઠીક નથી. અફીણ નુકશાનકારક હોવાથી તેનો ઉપયોગ કમી થાય તેવા દરેક ચાંપતા ઉપાય લેવામાં આવ્યાથી તે લગભગ નાબુદ થઈ ગયું છે. પણ તેનું સ્થાન દારૂએ લીધું છે. અફીણની માફક દારૂની કીંમત હદથી જ્યાદે ચઢાવી દેવામાં આવે તોજ તેનો પ્રચાર વખતે કમ થાય. આ સવાલ રૈયત હાથપર લે તેમાં કંઇ વળે તેમ નથી. દારૂ નુકશાનકારક છે એવું ચોતરફથી સાબીત થએલું છે તો રાજ્યકર્તાની ફરજ એ છે કે ગમે તેવા ઉપાયો યોજીને પણ તેનો ઉપયોગ અટકાવવો જોઈએ. પણ ઉપજના આંકડા જોવાય ત્યાં આવી આશા એ દુરાશાજ છે. અમેરિકામાં એવા નિયમો ઘડવામાં આવ્યા છે કે દારૂ કમી થવા માંડયો છે અને થોડા વર્ષમાં તો તેનો ઉપયોગ કરનાર મૂર્ખ ગણ્યા ગાંઠયા રહેશે. અમુક ગામમાં કે શહેરમાં પીઠું ઉઘાડવું કે નહિ તે વિષે લોકમત પૂછવામાં આવે છે અને તે પ્રમાણેજ વર્તવામાં આવે છે. હિંદમાં એક વર્ષ આમ કરવામાં આવે તો શું એક પણ પીઠું રહે? પણ દીલગીરીની વાત છે કે જેના સેવનથી પ્રજાનો નાશ થવાનો સંભવ છે તેના સંબંધમાં પણ પ્રજા મત લેવાતો નથી. અમેરિકામાં પીઠું ઉઘાડવાના સંબંધમાં લોકમત લેવાય છે ત્યારે હિંદમાં અમુક સ્થળે બે દિવસ જાત્રાનો મેળો ભરાવાનો છે માટે ત્યાં તેટલા વખતને માટે પીઠું ઉઘાડવામાં આવે તો ઉપજ થાય એવા પ્રચારક ઉપાયો શોધવામાં આવે છે !!

મનુષ્ય માત્રની ફરજ છે કે પોતે જે વસ્તુનો ઉપયોગ કરે છે તે શો ફાયદો આપે તેમ છે તેનો વિચાર કરવો. વિચાર કર્યા સિવાય દારૂનો ઉપયોગ કરવા પ્રવૃત્ત થવું અને પછી રાજ્યનો વાંક કાઢવા બેસવું એ પણ એક મૂર્ખાઇ છે. પેટ ઉપર પડેલા રાયણને સ્વહસ્તે લઇ મુખમાં મૂકવાને ઉંટ ઉપર બેસી જનાર વટેમાર્ગુને તેમ કરવા કહેવું, અને તે વટેમાર્ગુ ના કહે ત્યારે તેને એદી કહેવો તેના જેવો મિથ્યા આરોપ આપણે રાજ્યને માથે મૂકવા જઇએ છીએ. આપ મુઆ વિના કોઈ સ્વર્ગે ગયું છે? પ્રજાને ઉત્તમ બનાવવા માટે પ્રજાએજ પ્રયત્ન આદરવો જોઇએ.

દારૂ પેય પદાર્થ નથી, શક્તિપ્રદ રસ નથી. શરીરને આવશ્યક તત્ત્વ નથી. કોઈ પણ જાતનો રોગ મટાડનાર દવા પણ નથી; તો શા માટે તેનો ઉપયોગ કરવો? હા, પૈસા ખરચી ગાંડા બનવાના ઉપાય તમે શોધતા હો તો દારૂ સમાન અન્ય સાધન તમારે હાથ આવશે નહિ.

દારૂ પીનાર આરોગ્યનો અનુભવ કરવાની ઇચ્છા રાખે તો તે ઇચ્છા અસ્વાભાવિક છે. અગ્નિમાં હાથ રાખવાથી ચંદના ચર્ચનની શીતળતા મળેજ નહિ.

માંસાહાર દારૂ કરતાં પણ ચઢીયાતો દુર્ગુણ છે. કુદરતી આહાર પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોવા છતાં એક પેટ ભરવાની ખાતર નિર્દોષ પશુ પંખીઓનો વધ કરવો એ સમાન મોટામાં મોટું કયું નિંદ્ય કર્મ છે? માંસાહારથી શરીર બળવાન થાય છે એવો ઘણાનો અભિપ્રાય છે અને આ કારણને લીધેજ ઘણા તેની આવશ્યકતા ગણે છે. માંસાહાર કુદરતી નથી અને અસ્વાભાવિક આહારથી બળ મળી શકતું નથી.

અમુક ઉમર અને બાંધાના યુવાનને સંપૂર્ણ શરીરવિકાસ કર્યા બદલ સો ડૉલર (લગભગ ૩૦૬ રૂપિયા) ઇનામ આપવામાં આવશે એવી જાહેર ખબર હેનરી વીનબર્ગે વાંચી તે ઉપરથી તેને તે ઇનામ લેવા વૃત્તિ થઇ આવી. અર્ધ વિકસિત શરીરવાળો તે યુવાન હતો અને તે સંધિવા તેમ બીજાં દરદથી પીડાતો હતો. તેણે પ્રથમ તો માંસાહાર ત્યજ્યોં, ત્યાર બાદ એક પછી એક દારૂ, તમાકુ, ચાહ અને કૉફી પણ પડયાં મૂક્યાં. તે દરરોજ દશ મિનિટ શારીરિક કસરત કરવા લાગ્યો. કસરત વધારતાં વધારતાં દરરોજ બે વખત વીસ વીસ મિનિટ કસરત કરવા લાગ્યો. આ કુદરતી ઉપાયથી તે ઇનામ મેળવવામાં સફળ થયો.

કાર્લ મૅન કે જે વનસ્પતિ આહારી છે તે થોડા સમય ઉપર યેલ કૉલેજની મુલાકાતે આવ્યો હતો. 'એર્ગોગ્રાફ' નામના ઉચકવાના યંત્ર ઉપર તેનું બળ અજમાવવા તેને કહેવામાં આવ્યું. સારી તનદુરસ્તી અને બાંધાવાળો સાધારણ માણસ આ યંત્રને વચ્ચે અટકયા સિવાય ૩૦ થી ૬૦ વખત ઉચકી શકે છે. કેટલાક વર્ષ ઉપર એક માણસે આ યંત્રને ૧૭૫ વખત ઉચકયાની નોંધ કૉલેજમાં છે. હૉરેસ ફ્લેચરે તેને ૩૫૦ વખત ઉપાડયું હતું. વનસ્પતિ અને ફળનો આહારી કાર્લ મૅન ઉભો થયો અને પોતાનું બળ અજમાવ્યું. તેણે તે યંત્રને ૬૮૭ વખત ઉચક્યું. છસેંને સીત્યાસી વખત!! આજ માણસ સને ૧૯૦૨ માં બર્લીનથી ડ્રેસ્ડન સુધી ચાલવાની સરતમાં જીત્યો હતો. શરતમાં આવેલા સર્વે માંસાહારી પ્રતિસ્પર્ધિઓને તેણે હરાવ્યા હતા.

માંસમાં જેટલાં પોષક તત્વો છે તે કરતાં અધિક તત્વો ઘઉં, જવ અને કાળા રંગનાં કઠોળમાં છે. માંસમાં તે તત્વો વિષ મિશ્રિત છે. અનાજમાં તેમ શાકભાજીમાં તે તત્વો કુદરતી સ્થિતિમાં છે. અન્ય દેશોની વાત એક બાજુ મુકીએ તોપણ હિંદને માટે માંસાહાર અસેવ્ય છે. ઉષ્ણ પ્રદેશોમાં ઑક્સિજન (પ્રાણવાયુ) ની અછત હોવાથી લોહતત્વ અધિક પ્રમાણમાં હોય તેનો આહાર ગ્રહણ કરવાથી નુકશાન થાય છે. માંસમાં લોહતત્વ જોઇએ તે કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે તેથી માંસાહાર હિંદનો કુદરતી ખોરાક નથી.

ડૉ. જોન અચર્લી (Atcherly) ને પોતાના વૈદકીય ધંધામાં અનેક રોગીઓની ચિકિત્સા કરવામાં એવો અનુભવ મળ્યો છે કે કોઢનો રોગ માછલાંનું માંસ ખાવાથી થાય છે. શેલ-ફીશ (એક જાતની માછલી) ના માંસમાં ખાસ કરીને કોઢ થાય તેવાં તત્વો રહેલાં છે. લંડનનો પ્રખ્યાત ડૉક્ટર હચીન્સન (Huchinson) લાંબા સમયથી કહેતો આવ્યો છે કે મત્સ્યાહાર એ કોઢ થવાનું ખરૂં કારણ છે.

ઇંડાંનો આહાર કેટલાએક પુષ્ટિકારક ગણે છે, પણ તે વિચાર ભૂલભરેલો છે. વૉન-નુરડન, કૉએસ્ટર અને બીજા કેટલાક યુરોપીયન ડૉકટરોએ ઈંડાંથી શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તે વિષે પ્રયોગ કર્યા છે, અને તેઓ એવા અભિપ્રાય ઉપર આવ્યા છે કે ઇંડાં શરીરને મદદકર્તા આવતાં નથી. શરીરની અંદર ઇંડાંમાં રહેલો શ્વેત ભાગ જવાથી કોમળ ત્વચામાં સડો થવા લાગે છે.

માંસને થોડો વખત એમને એમ રહેવા દીધું હોય તો તે તરતજ કહોવા લાગે છે. તેનું કારણ શું? એજ કે તેમાં જંતુની ઉત્પત્તિ અધિક પ્રમાણમાં હોય છે. કાચું અથવા શેકેલું અનાજ કહોતું નથી. માંસમાં તરત કહોવાઈ જવાનો ગુણ રહેલો હોવાથી શરીરમાં પચી જતા પહેલાં તે કહોવા લાગે છે. દિવસે દિવસે શરીરના અંદરના ભાગમાં કહોવાણનાં જંતુ ઉમેરાય છે અને બિગાડ વધતાં વધતાં મહારોગ લાગુ પડે છે. વનસ્પતિહારી અને માંસાહારીના શરીરમાં રહેલા જંતુઓના પ્રયોગ ઉપરથી એમ જણાઇ આવ્યું છે કે માંસાહારીમાં જંતુનું પ્રમાણ અધિક ગુણ હોય છે.

દરેક સુધરેલા દેશમાં માંસાહાર વિરૂદ્ધ મંડળો ઉભાં થયાં છે. તેમના પ્રયાસથી વનસ્પતિઆહારીની સંખ્યા દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે.

માંસાહારની ખાતર લાખો અને કરોડો નિર્દોષ પ્રાણીઓનો વધ કરવામાં આવે છે. વધ કરતી વખતે તે પ્રાણીઓની નિર્દોષ લાગણીઓથી વાતાવરણમાં ભારે ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે ક્ષોભનું પરિણામ દુઃખમાંજ આવે છે.

અનાજ, ફળ, શાકભાજી, મેવો વગેરે એટલા બધા પુષ્કળ પ્રમાણમાં પરમાત્માએ ઉત્પન્ન કર્યું છે, કે તેનો કુદરતી આહાર પડયો મૂકી અસ્વાભાવિક માંસાહાર કરવાની ખાતર પશુવધ કરવા મનુષ્યને જરૂર પડેજ નહિ; તેમ છતાં બુદ્ધિનો જરા પણ સદુપયોગ કરવો પડયો મૂકી માંસાહાર બળપ્રદ ખોરાક છે, પશ્ચિમની સુધરેલી પ્રજાઓ તેને સેવ્ય ગણે છે, હિંદમાંથી તે કમી થઈ ગયો તેથી શૌર્ય નાશ પામી ગયું છે, એવાં એવાં કારણો આગળ ધરી જીહ્વાદેવીને ખુશ કરવાની ખાતર અનેક મનુષ્યો કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરે છે, એ ઓછું ખેદજનક નથી.

મરજી વિરૂદ્ધ કપાઈ મરવું કોઇને પ્રિય નથી. પશુઓને જ્યારે તેમની મરજી વિરૂદ્ધ ઘાતકી રીતે મારી નાખવામાં આવે છે ત્યારે તેના આખા શરીરમાં ભયની લાગણીથી ઝેરી રસ ઝરે છે અને તે આખા શરીરનાં અણુંએ અણુંમાં ઓતપ્રોત થઈ જાય છે. વળી મજબુત અને તનદુરસ્ત પ્રાણી ઓછી કીંમતે મળતાં નથી તેથી રોગીઓને વધ માટે પસંદ કરવામાં આવે છે. તેમના શરીરમાં રોગનાં જંતુઓ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે અને મરણ સમયના ભયથી તેમાં ઉમેરો થાય છે. માંસાહાર કરનારનું પેટ આ સર્વ રોગમય જંતુઓનું કબરસ્તાન થાય છે.

ફળનો થોડો ભાગ કહોવાયલો હોય છે તો તે ફળને ખોરાક તરીકે પસંદ કરવામાં આવતું નથી; પણ જેનું દરેકે દરેક તત્વ રોગપૂર્ણ છે એવા માંસને આહાર તરીકે પસંદ કરવામાં આવે છે. ઢોરોના ક્ષયરોગ (Tuberculosis) માંસમાં આવે છે. ગમે તેવી હોંશિયારીથી માંસને રાંધવામાં આવે છે પણ આ રોગનાં જંતુ નાશ પામતાં નથી, અને છેવટ તેના ખાનારના શરીરને પકડે છે. ક્ષયરોગ ગ્રસ્ત ગાયોનું દુધ સરખું પણ ઉપયોગમાં ન લેવું એવા ઘણા દેશમાં કાયદા છે. તે કાયદાને આધારે દુધની ડેરીઓ તપાસવામાં આવે છે. એવી ગાયો જ્યાં માલમ પડે છે ત્યાં રાજ્ય તરફથી ત્રીસથી ચાળીસ ડોલર સુધી કીંમત આપી વેચાતી લઇ લેવામાં આવે છે. હિંદમાં વેચાતું માંસ રોગમય જંતુવાળું છે કે કેમ તે કોણ જુએ છે? જ્યાં આવી તપાસ ચાલે છે ત્યાં માંસાહાર કમી થતો જાય છે, ત્યારે હિંદમાં તે તરફ વધુ ને વધુ વલણ થયાના દાખલા બને છે.

ક્ષત્રિયોને હિંસક પ્રાણીઓનો શિકાર કરવાની છૂટ આપેલી તેનો મુદ્દો જુદો છે. માંસાહાર કરવાને માટેજ આ છૂટ આપવામાં આવેલી નહોતી. દેશનું સંરક્ષણ કરવાનું મહત્વભર્યું કાર્ય તેમને માથે મૂકાએલું હતું, હિંદની લક્ષ્મીથી લલચાઇને પરદેશીઓ વારે વારે ચઢાઇઓ કરી આવતા, તેથી જ્યાં લડાઇઓ થતી, તે સમયે ચઢાઇનો ઘણોખરો આધાર બાહુબળ ઉપર હતો. હાલની માફક દારૂ ગોળાથી અને ટોરપીડોથી તે વખતે લડાઈ થતી નહોતી. તરવારની લડાઇમાં બાહુબળ અને શૌર્ય એ બન્નેની ખાસ આવશ્યકતા ગણાતી તેની સાથે લોહીની નદી વહેવા માંડે એવો ઘોર સંહાર થતો. આવો સંહાર જોઈ ક્ષત્રિય બચ્ચાનું અંતઃકરણ દયાદ્રવિત થાય તો સંગ્રામમાં તે ઉભો રહી શકે નહિ એમ જાણી નાનપણથીજ તેમને શિકાર રમતાં શીખવવામાં આવતું. ઉમર વધતાંની સાથે ઘોર સંહારથી દયાગ્રસ્ત ન થવાનો ગુણ તેમનામાં સ્વભાવ સિદ્ધ થઈ જતો, અને લડાઈ તો તેમને મન એક નાનાં છોકરાંની રમત થઈ જતી. આ સ્વભાવ જ્યાં સુધી પૂર્ણકળામાં સિદ્ધ રહ્યો ત્યાં સુધી પરદેશીઓનો પગપેસારો થવા પામ્યો નહોતો. ક્ષત્રિયો પોતાના આ કુળધર્મથી જેમ જેમ ચ્યુત થતા ગયા અને લડાઇમાં થતા સંહારને લીધે દયા ખાવા લાગ્યા તેમ તેમ દેશમાંથી ક્ષાત્રસ્વભાવ (સંરક્ષણ કરવાનો ધર્મ) કમી થતો ગયો અને છેવટ શું પરિણામ આવ્યું તે સર્વે નજરેનજર જુએ છે.

'સાપ ગયા ને લીસોટા રહ્યા' જેવું થયું. ક્ષાત્ર સ્વભાવ જાળવી રાખવાની ખાતર શિકાર રમવાની પરવાનગી આપવામાં આવેલી તેને સ્થાને માંસાહાર દાખલ થયો. માંસાહારથી ક્રુરતા વધતી ગઈ. વનસ્પતિ આહારથી યુદ્ધમાં સ્થિર રહેવાનો સ્વભાવ તેમનામાં હતો તેને સ્થાને અધૈર્ય પેસી ગયું.

આ સૃષ્ટિમાં 'આપવું અને લેવું' (give and take) નો કાયદો ચાલી રહેલો છે. જેટલું તમે આપશો તેટલુંજ તમને મળશે. આપ્યા સિવાય કોઇને કંઇ મળ્યું નથી, મળતું નથી અને મળનાર પણ નથી. આ સૃષ્ટિના તત્વોનો તમે જેટલો ઉપભોગ કરો છો તેટલો બદલો તમારે આપ્યા સિવાય છુટકોજ નથી. તમે તમારી રાજી ખુશીથી બદલો ન આપો તો કુદરત પોતાની સત્તાથી તમારી પાસેથી જોર જુલમથી બદલો લે છે. આ નિયમ હમેશાં યાદ રાખવા જેવો છે કે જે પ્રમાણમાં સ્વાર્પણ–આપવું–તે પ્રમાણમાંજ પ્રાપ્તિ–લેવું, થાય છે. કુદરતનાં અણુએ અણુમાં આ કાયદો વિલસી રહ્યો છે તે કદી ભૂલ ખાતોજ નથી. તમે જાણો કે કુદરતમાંથી અમુક આપણને મફત મળે છે પણ તે તમારી ભૂલ છે. કોઇને કશું મફત મળતુંજ નથી. હવા, પાણી, પ્રકાશ એ સર્વ મફત મળે છે એમ દુનિયા જાણે છે પણ તમે તેમ માનશો નહિ. તમે શરીરમાં હવા લ્યો છો, તે હવા તમારા રૂધિરને સ્વચ્છ કરી બીનઉપયોગી તત્વો સાથે બહાર આવે છે. તમે જાણ્યું કે એમાં આપણું શું ગયું ? જે બીનઉપયોગી તત્વ હવાની સાથે બહાર આવ્યાં તેની કુદરતને ઘણી જરૂર છે. રાજાનાં ઉતરી ગએલાં લુગડાં અનેક ગરીબોના શરીરને ઢાંકે છે તેમ તમારા શરીરનાં ઉતરી ગએલાં તત્વો વનસ્પતિ સૃષ્ટિને અને ખનિજ સૃષ્ટિને જીવનની ગરજ સારે છે. તમે પીધેલું પાણી પેસાબ માર્ગે બહાર જતું રહે છે પણ તે ખાતર તરીકે ઉપયોગમાં આવી વનસ્પતિ સૃષ્ટિને મદદરૂપ થઈ પડે છે. તેવીજ રીતે તમે ખાધેલો આહાર અને તમે લીધેલી હવા બહાર નીકળી ઘણાં ઉપયોગી કાર્ય કરે છે.

જે પ્રમાણમાં તમે કુદરતમાંથી લ્યો છો તે પ્રમાણમાં તમારે સ્વાર્પણ કરવું પડે છે. ડોટીનું લુગડું લેનારને જેટલી કીંમત આપવી પડે તેના કરતાં ટાકાનું મલમલ ખરીદનારને વધારે આપવીજ પડે. સૃષ્ટિમાં પણ આજ નિયમ ચાલે છે.

એટલું તો તમે જાણો છો અને કબુલ કરો છો કે ખનિજ સૃષ્ટિ કરતાં, વનસ્પતિ સૃષ્ટિ ચઢીયાતી છે, અને વનસ્પતિ સૃષ્ટિ કરતાં પ્રાણી સૃષ્ટિ ચઢીયાતી છે. આ ઉપરથી નક્કી થાય છે કે ખનીજ સૃષ્ટિનો ઉપભોગ કરનારને જેટલું સ્વાર્પણ કરવું પડે છે; તેનાથી અત્યંત ગુણ વનસ્પતિ સૃષ્ટિનો ઉપભોગ કરનારને કરવું પડે છે, અને વનસ્પતિ સૃષ્ટિનો ઉપભોગ કરનાર કરતાં પ્રાણી સૃષ્ટિનો ઉપભોગ કરનારને તેથી પણ ઘણુંજ વધારે સ્વાર્પણ કરવું પડે છે. માંસાહાર કરનારને આ કાયદા પ્રમાણે વનસ્પતિ આહારી કરતાં વધારે આત્માર્પણ કરવું પડે છે.

માંસાહાર કરીને શું કાટવાનું? પ્રાણી વધનું પાપ, રોગમય શરીર કરવાનો ઉપાય ઉભો કરવો, અને અધુરામાં પુરૂ અધિક પ્રમાણમાં આત્માર્પણ કરવાની ફરજ. સાધારણ બુદ્ધિ પણ આની વહોરત કરવાનું કબુલ કરી શકે તેમ નથી.

આત્માર્પણ કરવું પડે છે તેનો અર્થ એવો છે કે તમે જે શારીરિક, માનસિક, અધ્યાત્મિક સંપત્તિથી વિભુષિત હશો તે સંપત્તિમાંથી અમુક દ્રવ્ય આપી દેવાં પડે છે. તમે જાણો છો કે આ દ્રવ્યો પ્રાપ્ત કરવા અર્થે સમય અને બળનો ભોગ આપવો પડયો હોય છે. સમય અને બળનો ભોગ આપીને પ્રાપ્ત કરેલી સંપત્તિને આવા કાર્યે માર્ જવા દેવી એ કોઇને રૂચિકર હોતું નથી, પરંતુ આવા સ્વાર્પણની ખબર નહિ હોવાથીજ વનસ્પતિ આહારને બદલે માંસાહાર સેવવાની ભુલ કરી બેસનારને "ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરીથી ગણવાનું" વિનવવામાં આવે છે.

માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ આહાર ઓછી કીંમતે મળી શકે છે. ગમે તે બાજુથી આ બન્ને પ્રકારના આહારની સરખામણી કરવા જશો તો માંસાહાર હાર ખાતો તમને માલુમ પડશે.

મુબાઇથી અમદાવાદ સુધી મુસાફરી કરવા ઇચ્છનાર અલ્પ સમયના પ્રમાણમાં થોડા ખર્ચે અને નહિ જેવી હરકતોના સદ્‌ભાવે પહોંચાડનાર આગગાડીનો ઉપયોગ કરશે કે લાંબા સમયે, અધિક ખરચે, અસહ્ય હરકત ઉપાડી પહોંચાડનાર રગશીયા ગાડાનો ઉપયોગ કરશે તે તમેજ વિચારી જુઓ.

માંસાહાર કરનાર આવી મહાન ભૂલ કરે છે.

એર્મન ઑફ લૅામેની, ટીરીયર ઑફ પૅરીસ અને બીજા કુશળ વૈદ્યશાસ્ત્રીઓએ વનસ્પતિ ઉપર ગુજરાન ચલાવનાર પશુઓનાં અને માંસાહારી પશુઓનાં છાંણ ઉપર પ્રયોગ કર્યો છે, તે ઉપરથી તેમણે પોતાનો અભિપ્રાય પ્રસિદ્ધ કર્યો છે કે માંસાહાર અસ્વાભાવિક છે. માંસાહારી બીલાડીના અને ઘાસ આહારી ઘેટાના છાણમાં કેટલો બધો તફાવત છે. જેમણે સંગ્રહ સ્થાનમાંથી હાથીખાનું અને સિંહનું પાંજરૂં જોયું છે તેમને અનુભવ છે કે સિંહના પીંજરા આગળ એવી નઠારી દુર્ગંધ આવતી હોય છે કે ત્યાં ઘણી વખત ઉભું રહી શકાતું નથી. પીંજરામાં માંસ હોતું નથી છતાં દુર્ગંધ આવે છે, તે દુર્ગંધ તેના છાણની અને તેના શરીરમાંથી નીકળતાં ઓજસની છે.

માંસાહારથી જે ઝેરી રસ ઉત્પન્ન થાય છે તે સઘળો ઝાડા મારફતે નીકળી જતો નથી. માંસાહારી પ્રાણીની મૂત્રપરીક્ષા અને પ્રસ્વેદપરીક્ષા ઉપરથી પણ સિદ્ધ થએલું છે કે

આ ઝેરી રસ આખા શરીરમાં ફરી રહે છે અને તેનો અધિક પ્રમાણમાં જમાવ થતાં રોગમાં રૂપાંતર પામે છે.

ગોરીલા, ચીમ્પૅન્ઝી અને ઉરાંગઉટાંગ આ ત્રણ જાતના વાંદરા મનુષ્યને તદ્દન મળતા આવે છે. પ્રથમની બે જાતો આફ્રિકામાં મળી આવે છે અને ઉરાંગઉટાંગ ઑસ્ટ્રેલીઆમાં છે. ખોરાકના સંબંધમાં કુદરતી પ્રેરણા સિવાય અક્કલનો ઉપયોગ તેમણે બીલકુલ કરેલો નથી, તેથી તે જે ખોરાક લે છે તે તદ્દન સ્વાભાવિક કુદરતીજ છે. તેમના ખોરાક વિષે પૂર્ણ તપાસ કરવામાં આવી છે તે ઉપરથી જણાય છે કે તે માંસને કોઈ દિવસ અડતા પણ નથી. વનસ્પતિ અને ફળ સિવાય તેમનો બીજો ખોરાક નથી. આ ઉપરથી એમ નક્કી થાય છે કે મનુષ્ય પણ તેજ જાતમાંનો હોવાથી તેનો કુદરતી ખોરાક માંસ છેજ નહિ. કુદરતથી વિરૂદ્ધ વહન કરનાર શિક્ષાને પાત્ર થાય છે તે નિયમ પ્રમાણે માંસાહારથી અનેક વિપત્તિઓ આવી પડતી સર્વે જુએ છે. ગોરીલા અને ચીમ્પેન્ઝી વાંદરાના બળ વિષે એવી હકીકત મળી આવે છે કે કોઈ પણ માંસાહારી મનુષ્ય તેમની સહનશીલતા અને શારીરિક વિકાસની બરાબરી કરી શકે તેમ નથી. મનુષ્યોએ જેવી રીતે અફીણ અને સોમલ ખાવાની, ધંતુરો અને ગાંજો પીવાની અસ્વાભાવિક કુટેવો મેળવી છે તેવીજ રીતે માંસાહારની પણ અસ્વાભાવિક કુટેવ પ્રાપ્ત કરી છે.

ગ્લાસગોના ડૉક્ટર ફ્રેઝર હૅરીસે લંડન લૅન્સેટ નામના પત્રમાં થોડા સમય ઉપર ટૉમસ પાર નામના અંગ્રેજ ગૃહસ્થની હકીકત આપી છે, તેમાં કહ્યું છે કે આ અંગ્રેજ એકસો બાવન વરસ અને નવ માસની ઉમરે મરી ગયો. વીલીયમ હારવેએ તેના શરીરને તપાસ્યું હતું તો આટલી ઉમરે મરણ પામ્યા છતાં તેની આંખોનું તેજ જતું રહેલું અને અવ્યવસ્થ યાદશક્તિ થઈ જવી એ સિવાય કંઇ ખામી જણાઈ નહોતી. તે જાડી કઠણ રોટલી, દુધ, માંખણ અને ખાટી છાસ એટલીજ વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લેતો. દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં માંસાહાર સહાયક થયાનો દાખલો શોધ્યો પણ જડતો નથી.

સુભાગ્યે દુનિયાના સઘળા દેશો કરતાં હિંદમાં માંસાહારનો પ્રચાર ઘણો જુજ છે, માત્ર તે પ્રતિ થતા વલણને અટકાવવા ઉપરના શબ્દો બસ છે.

ખાવાના પદાર્થોમાં શું શું તજવા યોગ્ય છે તે ઘણુંખરૂં કહેવાઇ ગયું છે તો પણ અત્રે ટુંકાણમાં પુનરૂક્તિ કરવી ઠીક ગણાશે.

ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ખોરાક ફળ અને મેવો છે. સવારમાં એકાદ કેળું અથવા બે કેરી અથવા ચાર પાંચ અંજીર વા લીલી દ્રાક્ષ કે બે બદામ ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓ કરતાં સારો ગુણ આપે છે. સાધારણ સ્થિતિના મનુષ્યોને આ વસ્તુ મળી શકે તેમ ન હોય તેમને માટે રોટલો કે ભાખરી અને છાશ કે દુધ લેટલોજ ફાયદો આપે છે. બપોરના ખોરાકમાં કૃત્રિમ વસ્તુઓનો ઘણો ભેગ કરવામાં આવે છે. શરીરમાં ક્ષારની જરૂર છે, પણ મીઠાના બદલે સિંધવનો ઉપયોગ કરવાથી લાભ છે. દહીં, છાશ, લીંબુનો રસ એ ઉત્તમ પદાર્થો છે. આમલીમાં રહેલી ખટાશ ફાયદા કરતાં હાનિ વિશેષ કરે છે માટે તેના કરતાં કોકમનો ઉપયોગ કરવો સારો છે. શરીરમાં તેલી પદાર્થની જરૂર છે તેથી કાચું તેલ થોડા પ્રમાણમાં નુકશાન કરતું નથી પણ તેની સાથે મરચું કકડાવીને ખાવું એ તનદુરસ્તીને બગાડનાર છે. મરચું જઠરની કોમળ ત્વચા ઉપર માઠી અસર કરે છે, માટે તેનો ઉપયોગ બીનજરૂરી છે. જેમ જેમ તેનો ઉપયોગ વધતો જાય છે તેમ તેમ તમસનું જોર થતું જાય

છે. દુધ ફળના કરતાં ઉતરતો દરજ્જે ભોગવે છે. કાચું અનાજ ત્રીજે દરજ્જે, કાચાં શાક ચોથો દરજ્જે, શેકેલું અનાજ પાંચમો દરજ્જે, રાંધેલું અનાજ અથવા શાક છઠ્ઠો દરજ્જે અને બીનઉપયોગી મસાલા મિશ્રિત રાંધેલું અનાજ શાક સાતમો દરજ્જે ભોગવે છે, માંસાહારની ખોરાકમાં ગણત્રીજ નથી. મનુષ્યનો મોટો ભાગ સાતમા વર્ગનો ખોરાક ખાય છે, વા માંસાહાર કરે છે, તેથી હાલની દુનિયાની વસ્તીની તંનદુરસ્તી પણ દુનિયાના ઇતિહાસમાં છેલ્લો દરજ્જો ભોગવે છે. ઉમરનું પ્રમાણ ઘણુંજ ઓછું આવતું જાય છે. ખોરાકમાં જેમ જેમ ઉંચે દરજ્જે મનુષ્ય ચઢતો જશે તેમ તેમ આરોગ્યનો અનુભવ થતો જશે.

આહાર સિવાય શરીર ટકી શકતું નથી તેથી આહારના ઉપયોગ સંબંધી (૧) કેવી રીતે ખાવું. (૨) શું ખાવું અને (૩) કેટલું ખાવું એ પણ બાબતનો નિર્ણય કરવાની દરેક મનુષ્યની ફરજ છે. ઘણાખરા રોગ આહારના અયોગ્ય ઉપયોગથીજ થાય છે માટે નીરોગી શરીર ઇચ્છનારે આ વિષયમાં પ્રથમના બે વિભાગ વિષે જે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તે પ્રતિ અલક્ષ્ય કરવું ઘટતું નથી. આરોગ્યના બીજા ગમે તેટલા નિયમો પાળવામાં આવશે પણ ઉપર બતાવેલા ત્રણ વિભાગોનું અજ્ઞાન અને અપાલન હશે ત્યાં સુધી બીજા નિયમો શરીરને પૂર્ણ આરોગ્ય રાખવા અસમર્થ છે. કેટલું ખાવું એ વિષયમાં કેટલાએકને જાણવા જેવું કંઈજ લાગતું નહિ હોય, પણ તમને જાણી આશ્ચર્ય થશે કે દુકાળમાં જેમ મનુષ્યો ભૂખમરાથી મરી ગયાં હતાં તેમ આજે દુનિયાની વસ્તીનો મોટો ભાગ જરૂર કરતાં વધારે ખાવાથી મરણ શરણ થાય છે. કેટલાએક ભૂખે મરે છે ત્યારે કેટલાએક અજીરે મરે છે.

લગભગ ચાળીસ વર્ષની ઉમર સુધી આ સત્ય યથાસ્થિત સમજાતું નથી, કારણ કે ત્યાં સુધી જઠર બળવત્તર અને કામ કરી શકે એવા સામર્થ્યવાળું રહેતું હોવાથી 'કેટલું ખાવું' એ પ્રતિ મનુષ્યો બેદરકારજ રહે છે. મુખને તે વાવેતર કરવાની ઓરણી હોયની તેમ ગણી વગર વિચાર્યે તેમાં ઓર ઓર કરે છે, પણ ઓરણી જ્યારે એક વાવેલા દાણાને બદલે હજાર દાણા ઉત્પન્ન કરી આપે છે, ત્યારે મુખ વાટે ખપ વગરનો ઓરેલો એક કણ હજાર ઝેરી રજકણોને ઉત્પન્ન કરી આપે છે.

દરેક સંચાને તેની શક્તિની હદ હોય છે, તેવીજ રીતે જઠરને પણ તેની શક્તિનું પ્રમાણ હોય છે. તે શક્તિના પ્રમાણમાં તેની પાસે કામ લેવામાં આવે તો તે બરાબર કામ કરે છે; તેથી અધિક કામ લેવામાં આવે તો તે થાકી જાય છે, કામમાં વિલંબ કરે છે, અને તેની શક્તિની ગોઠવણીમાં અવ્યવસ્થા થાય છે. એક ઘોડો ગાડી સાથે પણ માણસને પંદર માઇલ લઈ જાય તેટલી શક્તિવાળો હોય તેની પાસે પાંચ માણસ વાળી ગાડી વીસ માઇલ ખેંચાવો તો તેની કેવી દશા થાય છે? તે થાકીને લોથ જેવા થઇ જાય છે, તેમ છતાં પરાણે પરાણે અરખડીયાં ખાતો ચાલવાનો પ્રયત્ન કરે છે; એવી રીતે કેટલેક દૂર ગયા પછી તેનામાં ચાલવાની શક્તિ રહેતી નથી. તમે તો ગાડીમાં બેઠેલા મનુષ્યોને વીશ માઇલ પહોંચાડવા બંધાએલા છો, અને તમારો ઘોડો આમ થાકતો જાય છે એટલે તમે ચાબુકનો ઉપયોગ કરો છો. મારને લીધે તે ઘડી સતેજ થઇ દોડે છે, વળી નરમ પડી જાય છે; વળી ચાબુકના બે ત્રણ સપાટા આપવાથી દોડે છે. છેવટ તે વીશ માઇલ તો પહોંચે છે પણ બે દિવસ સુધી તેની સારી ચાકરી કરવામાં આવ છે તોજ તે ગાડીએ જોડવાને લાયક થાય છે. (અપૂર્ણ.)

"સ્પર્શમણિ."

કેટલાક મનનીય વિચારો.

(લેખક તંત્રી.)

દેશાટન—દેશાટન કરવાથી ઘણા ફાયદા છે, જે દેશાટન કરે છે તે પંડિતનો સમાગમ કરે છે, તેની બુદ્ધિ ઘણી વિસ્તાર પામે છે, તેમ તેની કીર્તિ ગુણ પણ લોકોમાં જણાય છે. લૉર્ડ બેકનનું જન્મચરિત્ર વાંચવાથી ખાત્રી થાય છે.

મધ્યમસ્થિતિ—બીલકુલ દરિદ્રાવસ્થામાં સુખ નથી. લક્ષ્મીવાન માણસને દુષ્ટ ચાલ લાગવાનો સંભવ રહે છે. લક્ષ્મીના મદથી અને દુઃખ ન હોવાથી પરમેશ્વર તરફ ધ્યાન રહેતું નથી. સુખનો ઉપયોગ લેવાની અંગમાં શક્તિ હોતી નથી, શ્રીમંત સ્થિતિમાં દુઃખો પણ જબરદસ્ત હોય છે. મધ્યમ સ્થિતિમાં કાળક્ષેપ સુખથી, સમાધાન વૃત્તિથી અને આનંદથી થાય છે, અને ઇશ્વર તરફ મન લાગે છે તથા સુખ ભોગ લેવાની અંગમાં શક્તિ રહે છે. પારમાર્થ દ્રષ્ટિથી અને ઐહિક દ્રષ્ટિથી શ્રીમંતપણામાં જે ટોટા થવાનો સંભવ છે; તે મધ્યમ સ્થિતિમાં નથી.

સગા લોકોની મદદ—સગા સંબંધીઓ મત્સર અને દ્વેષ બુદ્ધિથી પોતાના સગા વહાલાઓને સારી જગો આપતા નથી, તેમ બીજાને પણ આપવા દેતા નથી. કારણ કે તેમની સારી સ્થિતિ જોઇ તેમને આનંદ થતો નથી. જેથી તેમને સારે હોદ્દે ચઢાવવાને બદલે પાછા ખેંચે છે. તંત્રીને પણ આ બાબતનો અનુભવ થયો છે.

મિત્રનો પણ વિશ્વાસ રાખી શકાય નહિ—લૉર્ડ બેકન જેવો મહાન પુરૂષ કે જેની ગણના યૂરોપખંડના મહાન પુરૂષોમાં થઈ છે. લૉર્ડ બેકનનું હિત ઇચ્છનાર તથા તેને ઉંચે હોદ્દે ચઢાવનાર અને **ઇલીઝાબેથ** રાણીની કૃપા કરાવી આપનાર **એસેક્સ** કે જે **ઇલીઝાબેથ** રાણીનો પ્રીતિપાત્ર અને માનીતો વિશ્વાસુ સરદાર હતો તે એસેક્સને દેહાન્ત સજા અપાવવા માટેનું કામ ચલાવનાર એજ **લૉર્ડ બેકન** હતો, એટલુંજ નહિ પણ પોતાની વક્તૃત્વશક્તિ અને વાક્ચાતુર્યથી તેણે તેના ઉપરનો ગુન્હો સાબીત હોવાનું કામ ચલાવનાર અધિકારીઓના મનમાં ઠસાવ્યું હતું. જ્યારે આવા મહાન પુરૂષના હાથે આવું કૃત્ય થાય ત્યારે ઇતર માણસને હાથે થાય તેમાં શી નવાઇ કહેવાય.

ધનલોભ અને રાજ્યલોભ એ અનર્થનું મૂળ છે—ધનલોભ અને રાજ્ય લોભથી મોટી પદવી મેળવવાની ઇચ્છાથી લૉર્ડ બેકન જેવા તત્વજ્ઞાની અને ચાન્સેલર જેવા હોદ્દાના ન્યાયાધીશે તેની કીર્તિને કલંક લગાડે તેવાં અનેક કૃત્યો કર્યાં અને નિરપરાધીઓ ઉપર બળાત્કારે અપરાધ સાબીત પુરાવો આપી કરાવ્યા અને પરિણામે પોતાની દિગંત કીર્તિને કલંક લગાડયું એ માત્ર પૈસા ભેગા કરવા માટેજ. પૈસો એ માણસ પાસે ન કરવા જેવાં કામ કરાવે છે. જો બેકનના હાથે એવાં કૃત્ય ન થયાં હોત ને તેની પાસે એટલો પૈસો ન હોત તો પણ તેની કીર્તિ યાવત્ ચંદ્ર દિવાકર પર્યંત રહેત. પોતે સંચિત કરેલો પૈસો અહીંજ રહ્યો ને કીર્તિને કલંક લાગ્યું. માટે ધનના લોભથી કે સારી નોકરી મેળવવાના લોભથી કાળુ કૃત્ય કરવા પહેલાં સારી પેઠે વિચાર કરવો જોઇએ.

જેને સરસ્વતી વરે છે તેને ઘણું કરી લક્ષ્મી વરતી નથી—દુનિયામાં ઘણી જગોએ જોવામાં આવે છે કે જેને સરસ્વતી વરે છે તેને લક્ષ્મી વરતી નથી. એટલે ઘણા

વિદ્વાન પૈસા વિનાના દુઃખી થાય છે. બેકનનું જન્મચરિત્ર જુવો, તેને બે હજાર રૂપૈયાના કરજ માટે તુરંગ ભોગવવાની જરૂર પડી હતી.

જેને સરસ્વતી વરે છે તેને નીતિ સદાચાર ઘણું કરી વરતાં નથી—દુનિયામાં ઘણે ભાગે એવું જોવામાં આવે છે કે જેને સરસ્વતી વરી હોય તેને સદાચાર કે નીતિ વરતી નથી. એટલે સરસ્વતી સાથે ઘણું .કરી એ બન્ને હોતાં નથી, જો એ બન્ને વાનાં સાથે હોય તો માણસ દેવતુલ્ય ગણાય.

સત્યનું ફળ અંતે મીઠું છે અને પાપ કર્મનું ફળ વિષ જેવું છે—હરિશ્ચંદ્ર, નળરાજા, દમયંતી, સીતા ઇત્યાદિએ સત્યનો ત્યાગ કર્યો નહિ તેથી પરિણામે ઉત્તમ ફળની પ્રાપ્તિ થતાં દુનિયામાં પોતાનું નામ અમર કરી ગયાં છે. અને પાપ કર્મો કરનાર પુરૂષ અને સ્ત્રીઓએ પોતાનાં નામ અને કીર્તિને કલંક લગાડી દુર્દશા ભોગવી મરણને શરણ થયાં છે.

દુનિયામાં સ્ત્રીપુરૂષનું સરખા સ્વભાવ અને ગુણવાળું જોડું મળતું નથી—દુનિયામાં સ્ત્રીપુરૂષનું સરખા સ્વભાવ વય અને ગુણવાળું જોડું મળતું નથી. કદાપિ એવું જોડું મળે તો છાજતું નથી. અને જો તેનું જોડું લાંબા વખત સુધી જોડાયલું રહે તો તેવું સુખ સ્વર્ગમાં પણ નથી. પરંતુ હજારો જગાએ તપાસ કરતાં તેવું જોડું દૃષ્ટિએ પડતું નથી. બે બળદોની ગાડીને સરખી જોડ રૂપ ગુણ અને વયની મળતી નથી તો મનુષ્ય જાતમાં તો ક્યાંથીજ મળે !

ઉન્નતિ મેળવવાની ઇચ્છા રાખનાર માણસે શરીરબળ, બુદ્ધિબળ, મન વાણીની કેળવણી અને સદાચરણ એટલાનો સંગ્રહ રાખવો જોઇએ—દુનિયામાં જન્મ લઇને જેને સુખ ભોગવવા ઇચ્છા હોય, આનંદમાં રહેવાની ઇચ્છા હોય અને પરલોક પણ સુધારવાની ઇચ્છા હોય તો તેણે જનરલ જ્યૉર્જ વૉશિંગ્ટનનું જન્મચરિત્ર જોવું જોઈએ, અને તેવા મહાન પુરૂષોનાં જન્મચરિત્ર વાંચીને તેમાંથી સદ્‌ગુણ ગ્રહણ કરવા જોઈએ. ઉન્નતિનું પ્રથમ સાધન શરીરબળ છે, શરીરબળ વગર કાંઈ થતું નથી. જનરલ જ્યૉર્જ વૉશિંગ્ટન સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠતો હતો અને લાંબા પલ્લા સુધી ફરવા જતો હતો. તે અભ્યાસ તેણે એટલો બધો વધાર્યો હતો કે તેનું શરીર નીરોગી થયું હતું અને અંગબળ પણ અંતકાળ સુધી ઉત્તમ પ્રકારે ટકી રહ્યું હતું. પ્રાતઃકાળમાં સૂર્યોદય પહેલાં ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી શરીરબળ વધે છે, નીરોગી થવાય છે, મન પ્રફુલ્લિત રહે છે, દીર્ઘાયુષી થવાય છે, રક્તાભિસરણ બરાબર થાય છે, બુદ્ધિ અને વૃત્તિ નિર્મળ થાય છે, તથા બુદ્ધિબળ વધે છે. આપણા આર્ય શાસ્ત્રકારોએ પણ પાછલી ચાર ઘડી રાત્રિ હોય તે વખતે ઉઠવા કહેલું છે. પ્રાતઃકાળમાં લખવા વાંચવા વગેરેનું કામ ઘણું સારૂં થાય છે, સ્મરણશક્તિ સારી થાય છે, અને એકાન્તનો વખત મળે છે. શરીરમાં રહેલા રોગો દુર થાય છે. આ વાત અનુભવથી પણ સિદ્ધ થાય છે. મન અને વાણીને કેળવવી જોઈએ એટલે પવિત્ર દિલથી કામ કરવું જોઇએ. અને વાણીથી કોઈને દુઃખ આપવું ન જોઈએ, તેમજ પોતાનું વચન બને ત્યાં સુધી પાળવું જોઈએ. મનમાં કાંઈ અને મ્હોડે કાંઈ કહેવું એમ ન થવું જોઈએ. સદાચરણથી લોકોની પ્રીતિ રહે છે, અને ધારેલું કામ પાર પડે છે.

સંકટ સમયે ધૈર્ય રાખવાથી આવેલાં સંકટો દૂર થાય છે—સંકટ સમયે ધૈર્ય રાખી સંકટ ટાળવા માટે બનતો પ્રયત્ન કરવાથી મહાન સંકટોનું પણ નિવારણ થાય છે.

એવા સંખ્યાબંધ દાખલા મળી આવે છે. જનરલ જ્યૉર્જ વૉશિંગ્ટને અમેરિકાખંડને સ્વતંત્ર કરવા માટે મહાભારત ઉદ્યોગ કરેલો તેમાં પડેલાં સંકટ અને વિઘ્નો કેવી યુક્તિથી દૂર કર્યાં છે તે તેનું જીવનચરિત્ર ખાત્રી કરી આપે છે.

વિંછીના ઝેરનો અલૌકિક અખતરો.

(લેખક–આત્મારામ વખતરામ દીવાનજી–વારાહી સ્ટેટ).

આપણા હિન્દુસ્થાનના અને તેમાં પણ પત્યક્ષ દૃષ્ટિગોચર રૂપ આપણા નિવાસભૂત ગુજરાતમાં વિંછી અતિશય હોય છે. ફક્ત ગામડાઓમાં હોય છે એમ નથી પણ શહેરના નિવાસીઓ એની ડંખભરી વેદનાની ધાસ્તિથી મુક્ત નથી. જ્યારે વિંછી કરડે છે ત્યારે માનવી એક અસહ્ય આપત્તિમાં આવ્યો હોય એમ રૂદન કરવા લાગી જાય છે એને માટે ઘણા લોકો તરફથી ઘણા ઉપાયો બતાવવામાં આવેલા હોય છે. ગામડાઓમાં વાદીઓ અને રઝળતા બાવાઓ લોકોને જડી બુટ્ટીઓ આપી જાય છે અને લોકો પાસેથી પૈસા લઈ જાય છે. છતાં વિંછીનું ઝેર ઉતરવાનો આધાર તો અદૃષ્ય ઉપર હોય છે. કેટલાકને વિંછી કરડવા પછી ડંખ મારેલી જગા ઉપર લોહી આવે છે. કેટલાકને ચોવીસ કલાક સિવાય ઉતરતોજ નથી. આથી માનવીને અતિશય સાડમારી વેઠવી પડે છે. જંગલમાં ફરતા મુસાફરોની પાસે ડૉકટરી પેટેન્ટ દવાઓ હોતી નથી તેમ માનવી માત્ર પણ પોતાની પાસે દવાઓ અગર જડી બુટ્ટીઓ લઈ ફરતા નથી. આપના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તો એવું જણાય છે કે ફક્ત લૌકિક દવાઓથીજ દરદ નાબૂદ થાય છે એમ પણ અસ્વાભાવિક છે. હવે દવા અને જડી બુટ્ટીઓ વિના સર્વ કોઈ સ્થળે વિંછી ઉતરી શકે એવો અખતરો હજી સુધી ઉપલબ્ધ થયો જોવામાં અગર સાંભળવામાં આવ્યો નહોતો છતાં પ્રભુ કૃપાથી એક ઉપકારીક પ્રયોગ મળી શક્યો તે સાનંદાશ્ચર્ય આપને જણાવું છું. ચાલુ મોસમ ઉન્હાળાની હોવાથી દરેક ગામડામાં બે ચાર વિંછીના ઝેરના દરદી હોય છેજ. હજારો માણસોમાં પરોપકાર થાય એવો પ્રયોગ જણાવવો એ માનવની ફરજ સમજુ છું.

શ્રી વરસોડાનિવાસી મહાત્મા મહર્ષિરાયજીના ચિરંજીવી મહારાજ ભોળાનાથજી આ દેશમાં લગભગ ચારેક માસથી પધાર્યા છે અને પૂર્વે મહર્ષિઓની રાહે સનાતન ધર્મોપદેશ માટે એમનો પ્રયત્ન પણ સ્તુત્ય છે. વારાહીમાં આશરે વીસ દિવસ રહ્યા હતા અને હજારો માણસોની ભીડ એમના રમ્ય ઉપદેશશ્રવણ માટે આવતી હતી. લસણ ડુંગળી જેવા તામસ આહાર નહિ કરવા, દારૂ અને માંસ આત્મા મન અને શરીરને અહિતકારી હોવાથી તેનાં પાન આહાર નહિ કરવાં, બીડી, ચલમ, હોકા આદિ વ્યસન તન મનની ખરાબી કરનાર હોવાથી એથી દૂર રહેવું; અને દૃઢ પરમાત્મ શ્રદ્ધા રાખી અલૌકિક જીવન મેળવવું એટલો એમનાં વ્યાખ્યાનનો સાર છે. આ વાર્ત્તા પ્રજાબંધુ તથા ગુજરાતી પેપરના માર્ચની ૨૨ મી તારીખના અંકોમાં વાંચી હશે. દિવસે યોગ અને વૈદક સંબંધીની અધિકારીને સુંદર સલાહ આપતા.

હમીરપુરા વારાહી સ્ટેટનું ગામ છે ત્યાં તેઓ ગયા, ત્યાંથી આખીઆણે ગયા અને દશ વાગતાના સુમારમાં સદુપદેશ ચાલતો હતો. ગામના પ્રમાણમાં પાંચસો માણસો સાંભળવા આવતાં હતાં. ભક્તિરસની અંતર જ્યોત્સ્નાને ચંદ્રની બહાર શીતળ જ્યોત્સ્ના સહાયક થઇ

પડી હતી. ત્યાં એક બ્રાહ્મણની દશ વર્ષની છોકરીને વિંછીએ ડંખ માર્યો અને તે છોકરી રોવા લાગી. હરિકિર્તનમાં ભંગ પડવા લાગ્યો. દવાઓ તેમજ રખ્યા ચોપડી ઉતારનારાઓની શોધ થવા લાગી એટલામાં ઉક્ત મહારાજશ્રીએ દર્દીને પોતાની પાસે સન્મુખ બેસાડી કહ્યું કે હું પ્રથમ ભજન ગાઉછું અને પાછળથી ભજન ઉપાડી લેનારાની સાથે તું પણ તાળી પાડીને ગાજે કહી.

પ્રભુ વિના વ્હાણુ ન વ્હાયરે ઓધવજી,
પ્રભુ વીના પળના પળ ના રહેવાયરે; ઓધવરાય અમને.
મથુરે જાજ્યો તો મુગટ મ્હેલીને જાજ્યો,
એના આધારે દહાડા જાયરે; ઓધવરાય અમને.
જળરે વિના જગમાં માછલડીરે તલસે,
તલસી તલસી જીવ જાયરે; ઓધવરાય અમને.
મોરના પીંછાનો વ્હાલે મુગટ બનાવ્યો,
જેમાં રત્ન તણો સુપ્રકાશરે; ઓધવરાય અમને.
બાઇ **મીરાં** કહે પ્રભુ ગિરધરના ગુણ,
વ્હાલીડે રમાડેલાં રાસરે; ઓધવરાય અમને. હરી૦

એ ગરબી ગાઇ રહ્યા ભજન મંડળી પશ્ચાત ભજન ઉપાડી રહી કે તુરત ડંખની અંદરથી વિંછીનું ઝેર ઉતરી ગયું અને તે દર્દી છોકરી હસતી પોતાના મહિલા વર્ગના સ્થાનકમાં જઇ બેઠી. ભગવત્ ભજનનો અદ્દભૂત પ્રતાપ છે. નરસિંહ મહેતા વગેરેએ પણ ઈપ્સિત હરિ ભજનથીજ મેળવી લીધાં હતાં. સાંભળવામાં આવ્યું છે કે રામ ફકીરીઆઓની મંડળી આમજ સર્પ ઉતારી શકે છે. વિંછીના ઝેર ઉતરવા ઉપરથી એ સાપ ઉતારવાની વાર્તાનો વિશ્વાસ વધુ બેસે છે. મહાત્માનું એવું કહેવું છે કે માત્ર વિંછી ઉતરે છે એમ નહિ પણ એ મહાન કુદરતના આવાહનથી સર્વે દરદ નિર્મૂળ થાય છે. ઋષિઓ વનમાં નિવાસ કરી અપ્રસૂતા સ્ત્રીઓને ફક્ત દેવતા આવાહનીયે જળ પાતા એથી એઓ સગર્ભા થઇ મહાન પુત્રો પ્રસવતી હતી. પરસુરામ અને વિશ્વામિત્ર આદિ મહાન વ્યક્તિઓનો જન્મ ઋષિઓના દિવ્ય અલૌકિક દવાઓથીજ થયેલા છે.

શ્રી મુખનાં વાક્ય.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કે—

यदादित्यगतं तेजो जगद्भासयतेऽखिलम् । यच्चंद्रमसि यच्चाग्नौ तत्तेजो विद्धि मामकम् ॥
गामाविश्य च भूतानि धारयाम्यहमौजसा । पुष्णामि चौषधीः सर्वाः सोमो भूत्वा रसात्मकः ॥
अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः । प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥

હે અર્જુન ! જે સૂર્યનારાયણની અંદર જગતને ભાસમાન કરતું તેજ છે અને ચંદ્રમામાં તથા અગ્નિમાં છે તે ઓજસરૂપ મહારૂંજ તેમ તું જાણ. હુંજ પૃથ્વી ઉપર ચંદ્રના તેજ રૂપે ઔષધિઓનું પોષણ કરૂં છું. વૈશ્વાનર અગ્નિરૂપે પ્રાણીઓના શરીરમાં રહી ચતુર્વિધ અન્નને પચાવી આપું છું અર્થાત્ આ ત્રણ પ્રકારની વિદ્યુત્ અગ્નિતત્વથા જગતના જીવ માત્રનું જીવન છે. સૂર્યમાં રહેલ તેજ પણ ઈશ્વરીય હોવાથી ભગવતી વૈદિક ગાયત્રીમાં तत्सवितु वरेण्यं भर्गोदेवस्याधिमहि धियोयोनः प्रचोदयात् એ સૂર્ય નારાયણના સ્તુત્ય તેજનું

અમો ધ્યાન કરીએ છીએ જે તેજ અમારી બુદ્ધિને પ્રફુલ્લ રાખે છે એવું કહેલું છે. ઋષિઓ સૂર્યના તેજનું ધ્યાન કરી સૂર્ય રૂપ ઓજસવંત રહેતા હતા, નીરોગી રહેતા હતા અને સૂર્યના તેજ જેવા શત્રુઓને અસહ્ય થઇ પડતા હતા. સૂર્યનું વાચિક, માનસિક અને કાયિક સેવન કરવા વેદમાં બ્રાહ્મણોને સતત આજ્ઞા આપી છે.

આપના "નવજીવનાલય"માં આપ સૂર્યનાં કિરણથી દર્દ મટાડો છો એ સ્વાર્થસાધક પ્રયોગ નથી પણ ઇશ્વિરીય તથા મહાત્માઓએ ઉપાસના કરેલ દેવતાઓના દીવ્ય પ્રયોગરૂપે છે. જે સૂર્યે ઋષિઓને મહાન જીવન આપ્યું છે એ સૂર્યનારાયણની ઉપાસના કરનારને એવી દિવ્ય શક્તિ પ્રાપ્ત થઇ છે અને થશે એમાં કાંઇ સંદેહ નથી.

મ્હારી ભલામણ છે કે આપ સૂર્યની કાયિક સેવા તો યથોદ્ધારા કરો છો પણ ભોળી ભગવતી ગાયત્રીના અનુષ્ઠાનથી વાચિક સેવા કરી તેનું ધ્યાન કરશો તો સુંદરદાસના કહેવા પ્રમાણે જે રીતે ધ્યાન કરે તે તેવો થાય એમ આપ સૂર્ય સદ્દશ રોગનાશક થશો. યોગ-સૂત્રમાં લખ્યું છે કે જે જે દેવતાનું ધ્યાન ધરે તે દેવની તે ભાવના જરૂર મેળવી શકે છે. चन्द्रे तारा व्यूहज्ञानं ચન્દ્રનું ધ્યાન કરવાથી સમગ્ર તારા વ્યૂહનું તેને જ્ઞાન થાય છે.

"જો કોઉ નારીકી ઓર નીહારત તો મન હોત હે નારીકે રૂપા;
જો મન માયાહી માયા રટે તબ તો મન હૂ બન માયા કે રૂપા.
જો મન ઓરકો ઓર નીહારત તો મન હોત હે ઓરકો રૂપા;
સુંદર જો મન બ્રહ્મ વિચારત તો મન હોત હે બ્રહ્મ સ્વરૂપા."
"ભમરી ઇયળ કેરી જાત ભુલાડે આપ બરાબર કરીને ઉડાડે;
અંતર આંખડી સંત ઉઘાડે તો રચના જુઓ ઋષિરાજનીરે."

ઇયળ પણ ભમરીના સતત ધ્યાનથી ભમરીરૂપ થાય છે, સૂર્યના ઉપાસક આપ પણ એવી અદભૂત દિવ્યતા મેળવી શકશો એમાં સંદેહ નથી. કારણ બ્રાહ્મણ કુમારરૂપે પાત્ર પણ ઉત્તમ છો.

મહારાજ શ્રી ભોળાનાથજીએ અમારા તરફ બે હજાર માણસને આ ચાર માસમાં ઉત્તમ વ્યવસ્થામાં લાવી મુક્યાં છે. કેટલાકે લસણ, કેટલાકે ડુંગળી, કેટલાકે બીડી, કેટલાકે ચલમ તથા કેટલાકે દારૂ અને માંસાહારનો દ્દઢ ત્યાગ કર્યો છે. અને એ અભક્ષ ત્યાગ કરનારાઓનાં શરીર પ્રથમ કરતાં સારાં છે, કોઈ માંદુ પડ્યું નથી; વાર્ત્તા પ્રત્યક્ષ અને તાજીજ છે. પછી હમીરપુરામાં પણ એવોજ વિંછીનો અખતરો કર્યાબાદ પાંચસો માણસો વચ્ચે માનપુરામાં બે પ્રયોગ કર્યા. એકંદર ત્રણ દિવસમાં ચાર વિંછી વિના દવાએ, વિના બુદ્ધિએ, ફક્ત ભજન શ્રવણ કરાવી ઉતાર્યા. આ જાહેર બનાવ છે; ઘરગતુ નથી.

વિંછી કરડે કે તુરત ઘરનાં બે ચાર અગર પાંચ માણસ મળીને એકાદ ભગવાન સંબંધીની પ્રાચીન મહાત્માઓની ગરબી ગાવી આથી વિંછી ઉતરી જશે. દર્દી પાસે તાળી પડાવીને ગવરાવું, સુરતા ભજન તરફ રખાવવી. જો ઘરમાં હારમોનીયમ અથવા દુકડ તાઉસ કીડતાલ આદિમાંથી જે વાદ્ય મળી આવે તે બજાવવું અને કાંઈ સાધન હોય નહિ તો દર્દીએ સ્વસ્થ થઇ જાતે ભજન ગાવું. આથી વિંછી તુરત ઉતરી જશે. દેહનું ભાન ભૂલી જવાય અને વિંછીની વેદનાની સ્મૃતિ પણ રહે નહિ એટલા ઉચ્ચ સ્વરે ગાવું જોઈએ. આ બનાવ એક નવો અને સસ્તામાં સસ્તો અને સોંઘામાં સોંઘો છે. જેને ભજન કીર્તન આવડે નહિ તેણે આ માટે શીખવાં જોઇએ. વિંછી કરડશેજ નહિ એવો કાંઈ ચોક્કસ

ભવિષ્ય માટે નિશ્ચય નથી, કે જેથી નિરાંત રાખી એના ઔષધથી બેદરકાર રહીએ. કોઇનો કંઠ કદાચ બેસુરો હોય, કીર્તન ગાવાનો શોખ હોય નહિ તો રામકૃષ્ણ ગોવિંદ, જય જય ગોવિંદ એવા નામની ધૂન ઉપર ધૂન કરવી એથી પણ એક વીંછીનું ઝેર ઉતર્યું છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે ભૌક્તિક વનસ્પતિ આદિકજ દવા હોય એ વાત હવે ભૂલી જવી જોઇએ. **"નવજીવનાલય"** ના પ્રયોગો જેવા દૈવી પ્રયોગો ઘણા હજી જાણબહાર છે. એક ભજન શ્રવણથી તાવ ઉતરેલાનો પ્રયોગ પણ થયેલ છે. આપના નવજીવનાલયના સૂર્યદ્વારા રોગ મટાડવાના પ્રયોગ એ કાયિક પ્રયોગ અને ભગવતના નામોચ્ચારણ એ વાચિક પ્રયોગ છે. તાળી પાડીને ગાવાથી અધિક ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે. એક તો સર્વની સાથે ગાવાનો અભ્યાસ પડે છે. પરસ્પર પત્થરના સંઘટનથી જેમ વિદ્યુત ઉત્પન્ન થાય છે એમ હાથ સાથે હાથ અથડાવાથી અગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે. જે અગ્નિ શરીરમાં ઉતરી વાયુનાં અને બીજાં દરદોને હઠાવે છે. ઝાડ પણ પોતાનો કેટલોક ખોરાક વાયુદ્વારા અને સૂર્યનાં કિરણદ્વારા પત્ર પલ્લવ અને પુષ્પવડે ખેંચી પુરાં પાડે છે એમ અમુક અગ્નિ તત્વને તથા શીત તત્વોને પગનાં તળીઆં તથા હાથની હથેળી આકર્ષે છે. જ્યારે અતિશય ઠંડી પડી જાય છે ત્યારે હાથ પગ પ્રથમ ઠરી જાય છે, આંગળાં ચરચરે છે એ સૌ કોઈ જાણે છે. પણ એજ આંગળાં બગલમાં અગર ખીસ્સામાં નાખવાથી અન્ય ઉષ્ણતા એને મળવાથી આખા શરીરમાં ઠંડી ઓછી થઇ જાય છે. જેને ટાઢ વાય છે એ લોકો સ્વાભાવિક અગ્નિ આગળ હાથેળીજ ધરી દે છે તે દ્વારા શરીરમાં અગ્નિતત્વ પ્રવેશ જલ્દી કરે છે અને ટાઢ ઉડી જાય છે. સૂર્યોપસ્થાન વખતે હાથ સૂર્ય સામા ઉંચા કરી તેના તરફ હાથેળી ધરી રાખી વેદમંત્ર ઉચ્ચારવાનો એજ ભાવાર્થ લાગે છે કે તે દ્વારા આદ્ય બ્રાહ્મણોને સૂર્યનાં તત્વો પ્રાપ્ત થતાં હોશેજ એમાં નવાઈ નથી. અર્થાત્ તાળી પાડી પ્રભુભજન કરવાથી અગ્નિતત્વ ઉત્પન્ન થઇ શરીરના રોગ નાબુદ થાય છે. એક સ્વાભાવિક વિશ્વપ્રસિદ્ધ વાત ચાલે છે કે જ્યારે માણસને અચાનક ખુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે માણસ કુદરત પ્રેરીત હાસ્યપુર્વક તાળી પાડે છે. ભાષણ કર્તાની અદ્‌ભૂતતામાં ભવ્ય ભાષણ વચ્ચે તાળીઓ પડાય છે એનું કારણ એ છે કે તાળી પાડવાથી કાંઇક આનંદનાં પરમાણુઓનું આકર્ષણ થાય છે, એમ ન હોય તો કુદરત આનંદ સમયે તાળી પડાવે નહિ. અર્થાત્ એમ તમે બેસી રહેનારાઓ કરતાં તાળીની મજા સાથ ગાનારાઓ ભજનાનંદીનો આનંદ અલૌકિક હોય છે. વિંછી ઉતારવાનાં અખતરામાં પણ જ્યારે તાળી પાડી ગવાડવામાં ન આવતું ત્યારે જલદી ન ઉતરતો અને તાળી સાથે બે મિનિટમાંજ વગર વીલંબે ઉતરી જતો હતો. તુલસીદાસજીનો જાત્યાનુભવ रामनाम सुन्दर करतारी संशय शोक उडावनहारी। રામનામ સાથ તાળી પાડી ગાવાથી સંશય અને શોક નક્કી જાય છે. રમ્ખા ચોપડી વિંછી ઉતારનારા પણ વિંછીના ડંખ ઉપરની જગાઓ ઉપર લાપોટો મારતા જાય છે એટલે એથી ઉત્પન્ન થયેલ વિદ્યુતશક્તિથી ઉતરવા લાગે છે. આ લખવાનો હેતુ એ છે કે વનસ્પતિઓની દવાથીજ દર્દ જવાના ઉપાય ઉત્તમ અને વજનદાર નથી પણ **નવજીવનાલય**ની ઇશ્વરીય સૂર્યના ભર્ગની ઉપાસનાથી રોગ ટળી શકે એ ખાસ વિશ્વાસનીય છે. ઇશ્વરીય આરાધનાથી દુઃખ ટળે એ પણ સ્વાભાવિક છે. જ્યારે નિર્મળ નિર્દોષ આવા ઉપાયોથી દર્દ ટળતાં હોય તો પછી અભાવા વિષભર્યા ઘુંટડા પીવાથી ગંગાનું જળ તજી ખોડાના ગંદા ખાબોચીઆના પાણી પીવા જેવું નથી ? ઇ૦

આરોગ્ય સંબંધી ઉપદેશ.

(લખનાર ડૉ. પ્રાણલાલ મનસુખલાલ નાણાવટી.)

કડી પ્રાંત ડીસ્ટ્રીકટ મેડીકલ અને સેનીટરી કમીટી તરફથી નીચેની બે પત્રિકાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છેઃ—

છોકરાંને ઉછેરવાની અને તેમને થતા ઝાડા અટકાવવાની સૂચનાઓ.

૧. પ્રસુતિ પછી બેએક કલાક પછી બાળકને ધવરાવવું. જો તે પ્રમાણે ન ધવરાવતાં બે ત્રણ દિવસ પતાસાનું પાણીજ પાએલું હોય, તો તેને અર્ધી ચમચી દીવેલ ઝાડો થવા માટે આપવું.

૨. છોકરાંને દૂધ પાવા કરતાં ધવરાવવાથી તન્દુરસ્તી સારી રહે છે. માટે તેમને ધવરાવવાં.

૩. બાળકને પહેલા ત્રણ ચાર માસ નિયમિત રીતે બબ્બે કલાકે ધવરાવવું જોઇએ. જેમ ઉમર વધે તેમ વધારે કલાકને અંતરે ધવરાવવું.

૪. દરેક બાળકને તેની માતાએજ ધવરાવવું. જેમને દાક્તર મના કરે, અગર જેમની તનદુરસ્તી સારી ન હોય, તેમણે એ પ્રમાણે કરવાની જરૂર નથી.

૫. છોકરાંને ધવરાવવા માટે છોકરાંની માતાએ સાદો ખોરાક લેવો.

૬. જે બાળકની માતાને ધાવણ ન આવતું હોય, તે બાળકને ગાયનું દૂધ પાવું.

૭. ગાયનું દૂધ નર્યુંજ આપવાનું નથી, પણ તેને ગરમ કરી સરખે ભાગે ઉકાળેલું ચોખ્ખું પાણી નાંખી સહેજ ખાંડ નાંખી દર બબ્બે કલાકે આપવું.

૮. દર વખતે કેટલું દૂધ આપવું, તે દૂધ પાવાની બાટલી પૂરેપુરી ભરી પાઇ જોવું; અને જ્યારે તે પીવું મુકી દે, ત્યારે સમજવું કે તેને જોઇતું દૂધ મળી ચૂકયું છે.

૯. દૂધ રાખવાનાં વાસણ ઘણાંજ સાફ રાખવાં.

૧૦. બાળકને ધવરાવવાનો સૌથી સારો વખત બાળક ઉંઘમાંથી ઉઠે તે છે.

૧૧. બાળકને જરા જરામાં ધવરાવવાથી અપચો, બાદી વગેરે થાય છે, તેથી તેમને નિયમિત ધવરાવવાં.

૧૨. નવમાથી દશમા મહીના સુધીમાં ધાવણ છોડાવી દેવાની તજવીજ કરવી.

૧૩. ઘરની અંદર તથા બહાર સ્વચ્છતા રાખવી; અને ખાંડ, ગોળ વગેરે પદાર્થોને ઢાંકેલા વાસણમાં રાખવા.

૧૪. છોકરાંને રબ્બરની ધાવણીઓ ચૂસવા આપવી નહિ.

૧૫. બાળકને કુણા પાણી વડે નવડાવવું.

કૉલેરા અટકાવવાના નિયમો.

૧. કૉલેરાનો કેસ થાય કે તરતજ સુધરાઇમાં અગર સુધરાઈ ન હોય ત્યાં ગામના પટેલને ખબર આપવી.

૨. પાણીને દશ મિનિટ ઉકાળી પછી ટંડું કરીને પીવું.

૩. દૂધ પણ ગરમ કરીને પીવું.

૪. ટંડો ખોરાક ન ખાવો, પણ તાજો બનાવેલો ગરમ ખોરાક ખાવો.

૫. ખાવા પીવાની ચીજો સાફ વાસણમાં ભરવી અને ઉઘાડી રાખવી નહિ.

૬. બજારમાં વેચાતી મીઠાઈ વગેરે ઉઘાડી રહેતી ચીજો ખાવી નહિ.

૭. પાકાં ગદગદી ગએલાં ફળફુલ વાપરવાં નહિ.

૮. પોતાનાં કપડાં, અને ઘર સ્વચ્છ રાખવાં અને ઉકરડા ઘરની નજીક કરવા નહિ તેમજ ઘરની આસપાસની જગો સાફ રાખવી.

૯. કોઇ પણ પ્રકારનો ઝાડો થાય તો તરતજ દવા વગેરેનો ઉપચાર કરવો.

૧૦. કૉલેરાના દરદીનાં કપડાં કૂવા ઉપર કે તળાવમાં ધોવાં નહિ.

૧૧. કૉલેરાના રોગીનો ઝાડા વગેરે વસનાટ વગરની જગોએ ખાડો ખોદી ફીનાઇલ નાંખીને દાટી દેવો.

જાણવા જોગ.

ચામડી ઉપર પડતા ડાઘ—ચામડી ઉપર કેટલીક વખતે લાખા અથવા ચાઠાં જેવા ડાઘ પડે છે તે કહાડી નાંખવાના ઇલાજ માટે લીંબુનો રસ બહુ ઉપયોગમાં આવે છે. લીંબુના રસની સાથે એક ચમચો દળેલી સાકર તથા એક ચમચો બોરાક્સ (ટંકણખાર) નો ભુકો મેળવી તે એક શીશીમાં ભરી રાખવો, તથા જે ઠેકાણે ડાઘ પડેલા હોય ત્યાં દરરોજ બે વખત લગાડવો. આથી ચામડી સાફ થઈ જશે. ચેહેરાની સુંદરતા માટે એક અસલની વારીનો ઉપાય એ છે કે દુધ ભરેલા એક પ્યાલાની અંદર અર્ધું લીંબુ નીચોવી નાંખવું, જેથી દુધની અંદર ફોદા ફોદા થઇ જશે અને તે માખણવાળા દુધ જેવું જણાશે. આ ફોદાવાળા દુધથી રાતે અને સવારે મોઢું ધોવું અને તેને ધીમેથી સુકાવા દેવું. આ ઇલાજ ચીકણી ચામડી ઉપર ખાસ કરીને સારૂં કામ કરે છે.

સૈાથી સરસ ખોરાક—માણસ જાતના ખાધામાં જે જુદી જુદી જાતની વસ્તુઓ આવે છે તે જાતમાંની કઇ વસ્તુ ઘણી સરસ એટલે તનદુરસ્તીનો વધારો કરનારી છે તેની
તાળી પ. નીચે આપી છે:—ભાજીના ખોરાકમાં સૈાથી સરસ ચોલાઇની ભાજી, લીલી તરકા-
આનંદ સર. સુકી તરકારીમાં રતાલુ કંદ, ધઉં, કઠોળમાં વટાણા, દાળમાં ચણાની દાળ,
સાથ ગાનારાઓ ભેગ. ...ના મેવામાં સુકી બદામ અને દુધમાં ગાયનું દુધ, અને તેજદાર
પણ જ્યારે તાળી પાડી ગવાડવામા ન ...
એ મિનિટમાંજ વગરવીલંબે ઉતરી જતો હતો. તુલ. દર્દો તેમાં વિશેષ ઉધરસ તથા કંઠનાં
કરતારી સંશય શોક ઉડાવનહારી। રામનામ સાથ તા મધ વધારે ગુણ કરતા છે. ચામડીને
શોક નક્કી જાય છે. રખ્યા ચોપડી વિંછી ઉતારનારા પણ ...કે લાલવાને મધ ઉપયોગી છે. વિલા-
ઉપર લાપોટા મારના જાય છે એટલે એથી ઉત્પન્ન થયે- ...મ પાણી વડે નહાય છે. જેથી તેના ચહેરા
આ લખવાનો હેતુ એ છે કે વનસ્પતિઓની દવાથીજ ...કે, ચામડી નરમ થઇ જાય છે અને ચહેરા
દાર નથી પણ નવજીવનાલયની ઇશ્વરીયે સૂર્યના ભર્ગ
વિશ્વાસનીય છે. ઇશ્વરીય આરાધનાથી દુઃખ ટળે એ
આવા ઉપાયોથી દર્દ ટળતાં હોય તો પછી અભાવા પત્ર જણાવે છે કે, મેબફળ શરીરને તનદુ-
તજી જોડાના ગંદા ખાબોચીઆના પાણી પીવા જેવું જો ખાધો હોય નો તનદુરસ્તીને બહુ
કરવાં નહિ.

"નવજીવનાલય" અને વિજળીનું દવાખાનું.

માલિક અને મેનેજર –ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ, એન ડી.,
એમ. એન. એસ એ. (ન્યુયૉર્ક)

દવાઓ, દાક્તરો, અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

"નવજીવનાલય" એ એક આરોગ્યમંદિર છે અહિં રહેવા આવનાર દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નવી શોધાયલી "નેચરોપથી" નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વરાળ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનેક જાતના નવીન યંત્રોની મદદવડે સાજા કરવામા આવે છે શહેર બહારના સ્વચ્છ હવા પાણીનો, રમણીય દેખાવનો, અને ડૉકટરની સતત જાતી દેખરેખનો દરદીને લાભ મળે છે, અને જરૂર હોય તેટલી વખત ઉપચારોમા દરરોજ ફેરફાર કરવામા આવે છે વળી મોટા ખર્ચમા ઉતરીને **હાલમાં દરદીઓને રહેવા, ખાવા, પીવા, સુવા વગેરેની સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથીજ પૂરી પાડવામાં આવે છે.** દરદીને કોઈ પણ તરેહની તકલીફ પડતી નથી અને ગમે તેવો ધર્મચુસ્ત દરદી પોતાનો આચારવિચાર અત્રે સારી રીતે સાચવી શકે છે, તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે ફકત જે દરદીઓ ખાટલામાથી પોતાની મેળે ઉઠીને હરીફરી શકે નહિ તેવી નિર્બળ હાલતમા હોય તેઓનેજ પોતાના ખાનગી માણસને સાથે લાવવાની જરૂર પડે છે દરદીના રોગ અને સ્થિતિ પ્રમાણે રહેવા આવનાર દરદી (ઈન–ડોર–પેશન્ટ)ના બે વર્ગ રાખવામા આવ્યા છે **પહેલા વર્ગના** દરદીની એક માસની ફી એક સો રૂપૈયા, અને **બીજા વર્ગની** ફી સાઠ રૂપૈયા રાખવામા આવી છે આ ફી અગાઉથીજ લેવામા આવે છે, અને જરૂર જણાતા આ ફીમા વધારો થવાનો પણ સંભવ રહે છે નવા આવનાર દરદીઓને ડૉકટરને મળવાનો વખત સવારના ૭ થી ૧૧ અને રવિવાર સિવાય રોજ સાંજના ૪ થી ૭, વધુ વિગત માટે રૂબરૂ મળવુ અગર પત્ર લખી પૂછાવવુ

ઠેકાણું:—રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીએ જવાની સડક પર દીવા સળીના કારખાના નજીકના બંગલાઓમા, મુકામ–**અમદાવાદ.**

આ માસિક અમદાવાદ ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમા મણીભ દેવીદાસ ભગતે છાપ્યુ

August. 1914. श्री Reg. No. B. ૨૨૮.

ધન્વન્તરિ.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India
—and—
A Practical Exponent of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

पुस्तक ७ मुं.] ऑगष्ट १९१४. [अंक ८ मो.

आद्य उत्पादकः–डॉक्टर मंजुलाल. एम. सी. पी एस, एम. सी. एच. सी. (कलकत्ता.)
प्रकाशक अने तंत्रीः–भोगीलाल त्रिकमलाल वकील. एफ. ए. वी यु.
विसनगर (उ. गुजरात.)
Published by—Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.
Visnagar (N. Gujarat.) India.

वार्षिक लवाजम पोस्टेज साहित रु २-०-०. छुटी एक नकल रु. ०-४-०.

"Truth crushed to earth will rise again,
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers."

"Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven

વિષયાનુક્રમણિકા.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ)કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૭ મું.] ઑગષ્ટ ૧૯૧૪. [અંક ૮ મો.

Do We Learn by the Experience of Others?

" No greater sophistry was ever repeated than that mankind *learns by the experience of others. He has to try it all* out for himself. He does not care a rap for history. History is a good thing to show off with on the Fourth of July and such occasions, but as for taking it seriouly and profiting in any way by it——never. The burnt child dreads fire only after it has repeatedly burned itself. Mankind has waded and weltered in its own blood upto the present time. History is one dark and horrible bloodstained page. The cries and *moans of the helpless* and innocent victims of cruel warfare shriek out at every page. Each child is taught all this in the schools, but it is like *a farij-tale to him. As soon as he* can grasp the pig-skin he is on the gridiron, and his highest ambition is a musket and the militia. He dreams of glory on the battle-field and of the blood-bathed perquisites of war——rape and rapine, and precisely like his ancestral robber baron they sound like *music in his* ears——he is intoxicated with the vision of smoke and carnage

and hell turned loose——he is a savage still, nay, he is a fiend incarnate who loves such things.

Israel Zangwill says:—

" Over the thin and intermitent pipings of peace crash the the impurturbable hammers of the War-Devil, fashioning his ships; the great furnaces roar, forging his cannons; the war drum beats, the trumpet blares, the kings go to their thrones to the sound of tramping soldiers——the great captians of industry, the chiefs of art and learning, thrust into the background, hidden away like poor relations.

" So long as the War-Devil dictates the very symbols of our civilization he will remain its master. So long as our conceptions remain radically unchanged, so long as no new world religion flames into being with a new, passionate sense of brotherhood and a new scale of human values, so long we shall cry Peace, Peace, where there is no peace. "

Europe is an armed camp. Germany the maddest of the bunch, because the most fearful and jealous, is increasing her armaments by hundreds of millions. France is competing, and England, Austria and Russia——even peaceful old Denmark and stoid old Holland are aroused to the realization that in the impending grand military coup they will be but a mouthful apiece. *—From the " Little Brown Book."*

JUNE 1913.

The Proposed Pasteur Institute.*

SIR,—

I earnestly trust that it will not be decided to erect a Pasteur Institute in Bombay.

It is well-known that Pasteurism is steeped in commercial interest.

* Vide letter No. 1557 dated 27th February 1914 from the Secretary to Government, General Department, to the Municipal Commissioner. (Item No. 60 on the May Agenda of the Bombay Corporation.)

It involves considerable cruelty to animals, which revolts many of our Indian fellow-subjects even more than it revolts our own countrymen.

The statistics by which it is sought to prove that Pasteurian inoculations are of value will rarely bear an impartial investigation from outside.

Pasteur's great claim was that he discovered a cure for hydrophobia.

I have collected about 2000 cases—another thousand having been collected previously—in which death from hydrophobia took place after inoculation against it, as recorded in the annals of the Pasteur Institutes themselves, and these cases included all varieties of circumstances, the treatment having sometimes been resorted to immediatly after the bite.

It is highly probable, when patients get the paralytic form of the disease, that this (which always appears in an inoculated rabbit) was induced by the inoculation itself.

As to other treatments, patients are simply exploited at the Pasteur Institutes for the proving and for the sale of innumerable sera and vaccines many of which are subsequently given up and rapidly forgotten.

While so many sanitary reforms are needed in India, it seems a wicked waste of money that could be so well spent to appropriate it to the fad of a medical clique.

Yours etc.

WALTER R. HADWEN, J. P., M. D.

Gold Medallist in Medicine and Surgery.

President,

British Union for the Abolition of Vivisection,

32, Charing Cross, London, S. W.

Dec. 31, 1913.

(" Bombay Chronicle " Saturday Jan. 17, 1914.)

IMMUNITY.

(By Frederick V. Wooldridge, m. d., Pittsburg., pa.)

Mr. Chairman, and Ladies and Gentlemen of the Pittsburg Physical Culture Society:

It is my privilege and pleasure to speak to you this evening. as a doctor and physician. This title formerly indicated only one who practiced the art of curing diseased conditions, but its modern significance is far more comprehensive. To-day a doctor or physician is one who practices the art and science of preventing disease, as well as of curing diseased conditions. And the highest aim of the medical profession to-day is to prevent disease.

By disease we mean "deviation from the healthy or normal condition of the functions or tissues of the body." Huxley says it is "a perturbation of the normal activities of a living body." We are not so much interested, however, in what disease consists of, as we are anxious about what will prevent it. Therefore to night, in a simple way, it may be well to consider the great subject of Immunity.

Immunity may mean anything, from being exempt from public service in a legal way, to freedom from the risk of infection from a pathological standpoint. We will briefly consider immunity from the standpoint of "the ability of the human economy to resist infectious and contagious disease." Without going into the consideration of the fascinating work of Pasteur, or the results of Lister's experiments with antisepsis, or the outcome of the hard, tedious laboratory labors of Koch, the discoverer of the germ of tuberculosis, we will confine ourselves to an outline of the work done by Metchnikoff and Dr. Wright.

Metchnikoff, profiting by the work done before him, proved that the white blood-cell was the mainstay of the animal organism in its resistance to germ disease. He found that the leucocyte, or white blood-cell simply killed and ate the germs. He called this power of the leucocyte "phagocytosis," meaning (from the Greek

derivation) the ablity of certain cells of the body to eat bacteria and digest them. This ablity is possessed to a high degree by the white cell, or leucocyte, of the blood. Dr. Wright of London, after years of the most painstaking, practical study, discovered why the leucocytes did not always perform their duties; and best of all, he demonstrated certain things which would improve the appetite of these leucocytes for germs, in case the leucocytes were lazy or had an attack of general debility.

We all know that the blood, as it flows through the blood vessels, consists of three principal elements: first, the blood serum, which carries food to needy parts, and serves as a medium in which the other two elements can carry on their daily work; second, the red blood-cells or discs, whose main work is to carry oxygen to keep the tissues fresh and sweet—to every cubic millimeter of blood there are four or five million red cells; third the leucocytes, the great police system of the body—six or seven thousand of them normally to every cubic millimeter.

There are four or five kinds of leucocytes, but we will discuss only one, with honorable mention of another. The great bulk of leucocytes, approximately seventy per cent, are called neutrophile cells. The whole denomination is: Polymorphonuclear Neutrophile Leucocyte. It is a great shame to call an ordinary, gentlemanly, business-like leucocyte such a name, but a polysyllabic German did it, and he did not know any better. These neutrophile cells are the police force of our body, with a police system simple yet limitless. Its individual policeman knows no fear, and all of them have the important knowledge of pulling together. They pratcice the spirit of good-fellowship.

One time, while studying a particularly fat and jolly leucocyte who was under the microscope, it looked up and actually winked at me. Knowing that leucocytes have no sex, and therefore fearing no trouble from any mere human being, such as my wife, I winked back.

"How would you like to come along home with me to see and understand many things about our lives?" it asked.

" Dee-lighted, " I answered. So, leaving my cumbersome body seated in the chair, apparently peering into the miscroscope, I followed my friend, and soon was in the midst of many wonderful happenings and strange sights.

We stopped first at the corner of Internal and External Jugular Streets. Here we watched the little real blood-cells carrying the carbon dioxide in their bodies to exhange it at the Pulmonary Exchange in Lung Market, for oxygen, and then come back from the lungs, travelling along the arteries, to empty the oxygen where it was most needed. What a sight to see eight or ten red cells rush up a small artery to supply the ever-necessary oxygen, and come back with the waste carbon dioxide. a never-failing cycle, yet all done silently and willingly. What wonderful instinct directed them to the spot most in need of oxygen ?

While watching this interesting activity, my companion suddenly left my side, and stepped quietly along until he suddenly caught a large, rod-like body, which he absorbed promptly into his own economy. Two or three other policemen came along, all after the same object.

" Did you get him, Jerry ? " asked one chap, all out of breath. " Of course he did," said another leucocyte who arrived in time to see my companion eat the foreign body. "What is it that you captured ?" I asked.

" Oh, a crimininal that is of the ordinary ' Yegg ' type, " he answered. "His names is Bacillus Tuberculosis, and he and his kin cause us lots of trouble, especially when they get a good foothold at the Oxygen Exchange in Lung Court. "

A few minutes later we found a great many neutrophile leucocytes all moving up along Vertebral Avenue, which ran deeply along the back of the neck. About half-way along the avenue a short turn was made to ward the surface, using a small alley-way and soon we were crowded near the surface, with hundreds and thousands of policemen.

"What's the trouble ?" asked my friend. " Oh, we received word that a large company of Staphylococci have gained a foothold in one of the sweat glands, and are making an attack trying to enter the body proper. "

By this time the small blood-vessel was jammed with policemen. However, getting very near the seat of infection, my chum opened a door in the blood-bessel and with many other policemen we walked into the tissue. Soon we were right on the field of battle. A hundred thousand little round germs were pouring out their poison, and doing all the damage they could. Many police men were dead and dying along the paths, all of them filled with germs. Some had ten germs in their bodies, some five; all had some bacteria. If any becterium happened to break through into a blood vessel, that blood-vessel was filled with hungry leucocytes, and the harmful germ soon met his fate.

My companion soon became separated from me, and the last thing I saw it do was to absorb a trio of germs, and waving me a farewell, pitch into the very midst of battle, which meant only death; so I had to get back to my microscrope as best I could alone. Not only had there been numerous policemen at the point of battle, but also all over the vast network of blood-vessels were extra policemen, doing patrol duty. Instead of there being only six or seven thousand to each cubic millimeter, there were twelve thousand. What magnificent protection for all the body!

When I got back to my laboratory and peeped through the microscope, there was my jolly friend dead, but triumphant, with eighteen decrepit, half-consumed germs in his anatomy. That morning a patient had come into my office with a boil on his neck, and right in the center of the abscess, when it was opened, was Jerry Neutrophile Leucocyte. The pus or matter consisted of thousands of leucocytes who had died in successful defense of their country. And thus it always is in the healthy body, whether the enemy be typhoid fever, measles, scarlet fever, or some other disease. Sometimes the battle is a losing one, and then the result is death to both leucocytes and body.

It would be pleasant and comforting to end this paper here, for what a satisfactory feeling to know that in each of us is such a protective force! But, alas, there is a dark side to this wonderful police system. Many unpleasant facts have been brought to light, such as

unfair treament of the policemen, graft in the commissary department, poor food to these valuable little guardians, who need proper nourishment to enable them to best protect the whole economy. Therefore we must go a step onward, and, if possible, make public such unfortunate causes of civic trouble.

Dr. Wright found that in people suffering from tuberculosis, for instance, the leucocytes would each eat only three to four germs of tuberculosis, while the leucocytes of a healthy person would each absorb ten or twelve. Something evidently was present in the blood of the tubercular patient which took away the appetite of the leucocytes for the germs of the disease. If in any way the leucocytes could be stimulated to eat the requisite number of germs, the battle could be won. He called the ability of the leucocytes to absorb germs the Opsonic Power. " Opsonin " comes from the Greek word meaning " to have appetite for. " If a normal person's leucocytes can absorb ten germs of typhoid fever, his opsonic index is said to be 100 per cent. If the leucocytes from a person suffering from typhoid fever can absorb one or two germs per leucocyte, then the opsonic index of the person is ten to twenty per cent.

There are very many ways of keeping our opsonic index high; that is, of keeping our police force in splendid condition. Let us consider some of the simplest. Can our commissary department supply these valiant fighters with the proper energy if the liver is chronically congested? I think not. Can you not imagine two policemen meeting in a quiet capillary for a brief chat?

" What's the matter, Tom? You look sleepy. "

" Sleepy, say you! How can I help it, with the food they give us half-treated in the mouth, and then dumped into a stomach that is overloaded? Even when the best of the food is absorbed by our friends in the lymphatic system it sickens them—it is so rich in fats and rich sweets. Why, down in the glucose factory called Liverville there is so much congestion that the output is only a fraction of what it should be. With all this diminishing our nourishment, how can a fellow chase a husky microbe without getting winded? I had two get away from me to day. "

The eating of simple, nourishing food, well prepared, with a minimum amount of meat and a maximum amount of mastication, will help keep our opsonic index high and even. Again, how many of us know what exercise is? And do we realize the beneficial effects on these small but mighty warriors of drinking plenty of water between meals? Then the value of fresh air——a fresh-air jag every day stimulates the blood, and the leucocytes enjoy it as much as we. The average individual knows so little of the beneficial effects of fresh air that if he would take half a dozen very deep respirations every chance he gets, we should never hear the last of it—the effects would be so good.

Finally, my friends, exercise, fresh air, pure water-these three; but the greatest of these is pure water. And again, finally, my freinds, less meat, slow eating, thorough mastication——these three; but the greatest of these is through mastication.

Can a man have a sour smile and grumpy disposition with a high opsonic index? Probably not; for the leucocytes are a cheerful lot, and hate shirking and unwillingness to make the best of everything. May we be selfish and grasping? No; for these policemen are always following the golden rule. Now, a sunshiny character is a great help-it must be; therefore, finally and to finish, energy, steadfastness, cheerfulness——these three; but the greatest of these is cheerfulness.

We belive these little atoms, so minutes, so simple, embody the greatest of the properties which make up the successful life; and that exercise, light diet, fresh air, pure water, energy, steadfastness, good fellowship, and cheerfulness are the elements which go to make the life independent, and which generate the truest freedom.

* * * * * *

Dr. Wooldridge is a scientist of uncommon sense. I hope our readers will read his *Police Story* carefully.

(*Editor.*)

આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવાયોગ્ય નિયમો.

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૩૨૮ થી ચાલુ)

મનુષ્યોના જઠર પરત્વે પણ આવીજ સ્થિતિ થઈ છે. ચોવીસ કલાકમા થઇ સવાશેર ખોરાક પચવવાની તેની શક્તિ હોય છે તેને સ્થાને ત્રણ વખત થઇ સવામશેર ખોરાક તેમા નાખવામા આવે છે સવારનો નાસ્તો પૂરેપૂરો પચેલો હોતો નથી એટલામાં બપોરનુ ખાણુ તેમા આવી પડે છે. આ સમયે જઠર સેજસાજ થાકી જાય છે. ઘોડા ઉપર જેમ ચાબુકનો ઉપયોગ કરવામા આવ્યો હતો તેમ જઠર ઉપર પાન, ચોપારી, ઇલાયચી, સ્વાદિષ્ટ ધાણા, બીડી, ખારી સૂડ, આનંદ ભૈરવની ગોળી કે કોઇ ધન્વંતરિ વૈદ્યના સ્વહસ્તે બનાવેલી ચૂર્ણના ગોળાનો ચાબુકમાર જઠર ઉપર પડે છે બપોરનુ ખાણુ ચાબુકમારને લીધે તે જેમ તેમ કરી પચવે છે. સાંજ પડે છે. વાળુને માટે ધર્મમાદ પડે છે. મારના કાઢેલી ગરીબ ઉંટની માફક જઠર તો ત્રાસીજ ગયુ હોય છે તોપણ ધનને માટે હાયવરાળ કરતા ગળકટ્ટાની માફક તેની ઉપર જરા પણ દયા રાખ્યા સિવાય જઠરને નવુ કામ સોપવામા આવે છે. અર્ધુ ચાવ્યુ ન ચાવ્યુ કરી જઠરમા એકે એકે કોળીયા મૂકવામા આવે છે, જાણે બંદુકમા ઠાસી ઠાસી દારૂ ભરવામા ન આવતો હોય ? જમી ઉઠી એકાદ લોટો પાણી ઢીંચી જઇ આઘા પાછા થવાનો ઇરાદો કરે છે, પણ ગાંજાની ચલમ ચઢાવવાથી જેમ ઘેન ચઢી જઈ અનધન થઈ જવાય તેમ અનાજના ઘેનમાં પથારીમાં જઈ આળોટવુ પડે છે. બંદુકની માફક શરીર એક બે ખ્હાર તો જરૂર કરે છે, પછી એકાદ બે બીડીઓ ફુંકી પાચનશક્તિની દવા પી અને અધુરામા પૂરૂ દારૂનો શોખ હોય તો તે પણ લઈ સુવાની તૈયારી કરવામાં આવે છે. આમથી તેમ આળોટતા આળોટતા નિદ્રાવશ તો નહિ પણ ઘેનવશ થઇ જવાય છે. રાત્રે દૂધપાક પૂરી જમ્યાનાં સ્વપ્ન આવે છે. ખોટી તૃષાને લીધે જાગી જવાય છે અને એકાદ બે પ્યાલા પાણી પી વળી સૂઈ જાય છે સ્વપ્નસૃષ્ટિમા રમણ કરી સવારમાં આ મૃત્યુ લોકમાં તેમનું ઉત્થાન થાય છે. ચાબુકમાર પડેલા ઘોડાની પેઠે તે જડ થઈ જાય છે. સવારમાં એકાદ બે બીડીઓ પીએ છે પણ ઝાડાની આદત થતી નથી, વળી પાનમાં થોડી ઉંચી જાતની તમાકુની પાંદડી મેળવી ખાય છે પણ કઇ પત્તો લાગતો નથી. અલ્પ સમય પછી છીંકણીની એક બે ચપટીઓ ભરે છે પણ કંઈ માન્યા કહેતુ નથી સવારમાં જાજરૂ તો જવુંજ જોઇએ એ ઇરાદાથી તે જાય છે. દસ્ત સારો આવતો નથી એટલે માથુ ભારે થાય છે જડતાને લીધે કંઈ ચેન પડતું નથી. સવારના નાસ્તા ઉપર પ્રીતિ થતી નથી, તો પણ સવારમાં કંઈ ખાવુ તો જોઇએ, એ ઇરાદે નાસ્તો કરવામાં આવે છે પ્રથમ દિવસની માફક આજે જઠર ઉપર જુલમ ગુજરે છે. એમ થોડા દિવસે તે તદ્દન અશક્ત થઈ જાય છે એટલે અજીર્ણ વિકારથી તે જ્વરનો ભોગ થાય છે અજીર્ણ વિકાર ગમે તે રસ્તે બહાર નીકળવોજ જોઇએ, અથવા તો અંદર ને અંદર બળી જવો જોઇએ જ્વર આવે છે એટલે ખવાતું નથી અને તેને લીધે વિકાર બળવા લાગે છે. કોઈ પણ રીતે શરીરમાથી વિકારનો નાશ થાય છે ત્યારેજ જઠર પોતાની પૂર્વ શક્તિમાં આવે છે પાચનશક્તિ અને વિકાર એ બન્નેનો પરસ્પર વિરોધ છે. જ્યારે શરીરમા વિકારનુ પ્રાબલ્ય થાય છે ત્યારે પાચનશક્તિ ક્રિયા રહીત થતી જાય છે, અને અંતે શરીર રોગવન્ત થાય છે.

ચાળીસ વર્ષ પછી મનુષ્યો પોતાને વૃદ્ધ માને છે અને વૃદ્ધ થતા જાય છે તેનું ખરૂં કારણ પાચનશક્તિની મંદતાજ છે. તે મંદ પડવાથી શરીરની શક્તિ પણ મંદ પડે છે અને શરીરને શક્તિવાન બનાવવા પાક કે વસાણાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે પણ તેના ઉપયોગથી શક્તિ વધવાને બદલે ઘટે છે; કારણ કે જઠરને તે પચવવા સારૂ હદથી વધારે કામ કરવું પડે છે, અને હદથી વધારે કામ કરવાથી તે શ્રમિત થયા સિવાય રહેતું નથી. હાલના સમય પ્રમાણે મનુષ્યનું આયુષ્ય સોથી એકસોવીસ વર્ષ સુધીનું ગણાય છે. તે પહેલાં મરી જનાર શરીરશાસ્ત્રના થોડા ઘણા નિયમો પણ તોડે છે તેથીજ વહેલા મરી જાય છે. અજર અમર થઇ જવાની વાતો તો હાલનાં સાહિત્ય પ્રમાણે હવામાં કિલ્લા બાંધવા જેવી ગણાવી જોઇએ, પણ એકસો વીસ વર્ષ જીવવું એ કંઈ આકાશપુષ્પ જેવી ગપ નથી પણ સત્યમાં સત્ય વાત છે. તેટલાં વર્ષ અગાઉ મરી જવું અથવા તો સો વર્ષની ઉમર પહેલાં વૃદ્ધ થઇ જવું એ શરીરની અસ્વાભાવિક ટેવોનુંજ પરિણામ છે. મનુષ્યને હાથે અગત્યનાં કામ લગભગ સાઠ વર્ષની ઉમર પછીજ થાય છે. તેટલી ઉમરમાં તેણે સંસારનો ઘણોખરો અનુભવ લીધો હોય છે અને મનુષ્યોની પરીક્ષા કરી લીધી હોય છે; તેથી તે ઉમર પછી તે જે કામ હાથમાં લે તેમાં ઘણું કરી તરી પાર ઉતરે છે. સાઠ વર્ષની ઉમર પહેલાં આ દેશમાં તો ઘણાખરા મરી જાય છે અથવા તો મરણ પથારીને લાયક થઈ જાય છે, તેથી કોઈ પણ અગત્યની શોધ વા બુદ્ધિબળ બતાવનારૂં મહત્વ ભરેલું કાર્ય આ દેશમાં થતું દ્રષ્ટિએ આવતું નથી.

કોઇ દિવસ માથું પણ દુખવા ન આવે એવો હલકો અને અલ્પ ખોરાક ખાવ. યુરોપ, અમેરિકાના વિદ્વાન પુરૂષો પોતાના શરીરને તનદુરસ્ત સ્થિતિમાં રાખવા માટે દરરોજ જોખીને ખોરાક ખાય છે. તમે પણ શરીરને આયુષ્યમાન કરવા ઇચ્છતા હો તો તેમનો માર્ગ પકડો. આજે જેટલું ખાવાનો ઇરાદો હોય તેને જોખી જુઓ. કાલ સવારે તે ઉપર ચિકિત્સા કરો કે તમારૂં શરીર સ્ફુર્તિવાળું છે? ઝાડો સાફ ઉતર્યો છે? સુખપૂર્વક નિદ્રા આવ્યાનો શરીરને અનુભવ થાય છે? પ્રસન્નતા લાગે છે? જઠર ખાલી પણ સત્વમય જણાય છે? જો હા તો તમે લીધેલો ખોરાક તમારા શરીરને માફક છે. તે પ્રમાણે બીજે દિવસે પણ લેજો. જો ઉપરની કોઇ પણ બાબતમાં ખામી લાગતી હોય તો અધોળ ખોરાક કમી લેજો, ને બીજે દિવસે ચિકિત્સા કરી જોજો. ખોરાક જોખવાની વાત હિંદુ હૃદયને નવાઈ ભરી લાગતી હશે પણ હાલના હિંદુ-ભીરૂ-હૃદયમાં આર્યહૃદય રાખવાની જરૂર છે અને આર્યહૃદયને તેમાં કંઈ નવાઇ નથી. પશ્ચિમના કેટલાએક વિદ્વાનો તો પાણી પણ માપીનેજ પીએ છે. તમે પણ તેમ વર્તશો તો અધિક લાભ થશે.

શરીરમાં શાથી વિકાર ઉદ્‌ભવે છે તે ચિકિત્સા કર્યા સિવાય પકડાય તેમ નથી માટે આહાર સંબંધી ચિકિત્સા કરવામાં ખામી રાખશો નહિ. જે આહાર તમને માફક ન હોય તે આહાર ગ્રહણ કરવાની ભુલ કરશો નહિ.

તમારૂં જઠર ત્રણ વખતનો ખોરાક પચાવવાને સમર્થ ન લાગે તો, બે વખત ખાજો. બે વખતનો ખોરાક પચાવવાને સમર્થ ન જણાય તો એક વખત ખાજો. એક વખત અર્ધોશેર ખાવાથી પણ પચી શકતું ન હોય તો પાશેર; નવટાંક કે અધોળ ખાઓ, અને તેટલું પણ પચે તેમ ન લાગે તો ઉપવાસ કરો. ઉપવાસ કરવાથી મરી જવાતું નથી, પણ અપચાથી મરી જવાય છે. દુનિયામાં જેટલા મરણ થાય છે તેમાંથી માત્ર ભૂખને લીધેજ

આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવાયોગ્ય નિયમો.

(ગયા અંકનો પૃષ્ટ ૩૨૮ થી ચાલુ)

મનુષ્યોના જઠર પરત્વે પણ આજ સ્થિતિ થઈ છે. ચોવીસ કલાકમા થઇ સવાશેર ખોરાક પચાવવાની તેની શક્તિ હોય છે તેને સ્થાને ત્રણ વખત થઇ સવામણશેર ખોરાક તેમા નાખવામા આવે છે. સવારનો નાસ્તો પૂરેપૂરો પચેલો હોતો નથી એટલામાં બપોરનુ ખાણુ તેમા આવી પડે છે. આ સમયે જઠર સેન્જસાજ થાકી જાય છે. ઘોડા ઉપર જેમ ચાબુકનો ઉપયોગ કરવામા આવ્યો હતો તેમ જઠર ઉપર પાન, સોપારી, ઇલાયચી, આદિ ધાણા, બીડી, ખારી સૂડ, આનંદ ભૈરવની ગોળી કે કોઇ ધન્વંતરિ વૈદ્યના સ્વહસ્તે બનાવેલી ચૂર્ણના ગોળાનો ચાબુકમાર જઠર ઉપર પડે છે બપોરનુ ખાણુ ચાબુકમારને લીધે તે જેમ તેમ કરી પચવે છે. સાંજ પડે છે નાણુને માટે ધર્મમાદ પડે છે. મારના કાઢેલી ગરીબ ✓ની માફક જઠર તો ત્રામીજ ગયુ હોય છે તોપણ ધનને માટે હાયવરાળ કરતા ગળ ટ્ટાની માફક તેની ઉપર જરા પણ દયા નાખ્યા સિવાય જઠરને નવુ કામ સોપવામાં આવે છે. અર્ધું ચાવ્યુ ન ચાવ્યુ કરી જઠરમા એકે એકે કોળીયા મૂકવામા આવે છે, જાણે બંદુકમા ઠાસી ઠાંસી દારૂ ભરવામા ન આવતો હોય ? જમી ઉઠી એકાદ લોટો પાણી ઢીચી જઇ આઘા પાછા થવાનો ઇરાદો કરે છે, પણ ગાજાની ચલમ ચઢાવવાથી જેમ ઘેન ચઢી જઈ અનઘન થઈ જાય તેમ અનાજના ઘેનમાં પથારીમા જઈ આળોટવુ પડે છે. બંદુકની માફક શરીર એક બે બ્હાર તો જરૂર કરે છે, પછી એકાદ બે બીડીઓ ફુકી પાચનશક્તિની દવા પી અને અધુરામાં પૂર દારૂનો શોખ હોય તો તે પણ લઈ સૂવાની તૈયારી કરવામાં આવે છે. આમની તેમ આળોટતા આળોટતા નિદ્રાવશ તો નહિ પણ ઘેનવશ થઇ જવાય છે. રાત્રે દૂધપાક પૂરી જમ્યાના સ્વપ્ન આવે છે ખોટી તૃષાને લીધે જાગી જવાય છે અને એકાદ બે પ્યાલા પાણી પી વળી સૂઈ જાય છે સ્વપ્નસૃષ્ટિમા રમણ કરી સવારમાં આ મૃત્યુ લોકમાં તેમનુ ઉત્થાન થાય છે ચાબુકમાર પડેલા ઘોડાની પેઠે તે જડ થઈ જાય છે. સવારમાં એકાદ બે બીડીઓ પીએ છે. પણ ઝાડાની આદત થતી નથી, વળી પાનમા થોડી ઉંચી જાતની તમાકુની પાદડી ભેળવી ખાય છે પણ કંઇ પત્તો લાગતો નથી. અલ્પ સમય પછી છીકણીની એક બે ચપટીઓ ભરે છે પણ કંઈ માન્યા કહેતું નથી સવારમાં જાજરૂ તો જવુંજ જોઇએ એ ઇરાદાથી તે જાય છે. દસ્ત સારો આવતો નથી એટલે માથુ ભારે થાય છે. જડતાને લીધે કંઈ ચેન પડતું નથી. સવારના નાસ્તા ઉપર પ્રીતિ થતી નથી, તો પણ સવારમા કંઈ ખાવુ તો જોઇએ, એ ઇરાદે નાસ્તો કરવામાં આવે છે પ્રથમ દિવસની માફક આજે જઠર ઉપર જુલમ ગુજરે છે. એમ થોડા દિવસે તે તદન અશક્ત થઈ જાય છે એટલે અજીર્ણ વિકારથી તે જ્વરનો ભોગ થાય છે અજીર્ણ વિકાર ગમે તે રસ્તે બહાર નીકળવોજ જોઇએ, અથવા તો અંદર ને અંદર બળી જવો જોઇએ. જ્વર આવે છે એટલે ખવાતું નથી અને તેને લીધે વિકાર બળવા લાગે છે. કોઈ પણ રીતે શરીરમાંથી વિકારનો નાશ થાય છે ત્યારેજ જઠર પોતાની પૂર્વ શક્તિમાં આવે છે પાચનશક્તિ અને વિકાર એ બન્નેનો પરસ્પર વિરોધ છે. જ્યારે શરીરમાં વિકારનુ પ્રાબલ્ય થાય છે ત્યારે પાચનશક્તિ ક્રિયા રહીત થતી જાય છે, અને અંતે શરીર રોગવશ થાય છે

પીવું નહિ, વખતે પીવું પડે તો એકાદ ઘુંટડો પીવું. જમતાંને આખરે દહીં અથવા છાશ ખાય છે. છાશ કે દહીંમાં મીઠું મરચું કંઈ નાંખવું નહિ. તેની અસલ સ્થિતિમાંજ પીવું.

૩. દિવસના અંતમાં એટલે તેનો અર્થ સંધ્યા સમયે એવો નથી. તેનો પણ આયુર્વેદિક અર્થ એવો છે કે પથારીમાં સૂવાને માટે બેસે પછી અને સૂઈ જતા પહેલાં સામાન્ય રીતે ગાયનું તાજું દુધ સારૂં ગણાય છે. એમનું પૌષ્ટિક છે, પરંતુ કેટલાએકને તે ભારે આવે

ઘણા થોડા મરી જાય છે. તમારા ગામની હકીકત તપાસો, બાર મહિને પચાસ મરણ તેવાં થતાં હોય તો તે પચાસમાંથી ખાસ ભૂખમરાથી કેટલાં મરી ગયાં ? અકસ્માતથી કેટલાં મરી ગયાં ? આ બે જાતનાં મરણ બાદ કર્યા પછી બાકીનાં મરણ અપચાને લીધેજ થયેલાં હતાં તે નક્કી જાણજો.

રોગની ઉત્પત્તિનું સ્થાન જઠર છે. રોગમય જંતુઓને પેસવાનાં દ્વાર એક કરતાં વધારે છે, પણ તે જંતુઓનું પોષણ જઠરમાંજ થાય છે. કોહેલા પદાર્થમાં જેમ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ જઠરમાં એક દિવસ કરતાં વધારે વખત આહારના પદાર્થ રહે છે, એટલે તેમાં સડો પેસવા લાગે છે, અને જંતુની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઘણા મનુષ્યોને જુલાબની દવા લીધા પછી ઉલટી થાય છે ત્યારે ઉલટીમાં બે દિવસ ઉપર ખાધેલા અનાજના દાણા નીકળે છે. તે દાણા અંદર કહોવા લાગ્યા હોય છે. ઉલટી મારફતે તેને કાઢવામાં ન આવ્યા હોત તો રોગના જંતુ તેમાં ઉદ્ભવી, પોષણ પામી શરીરને રોગમય કર્યા સિવાય રહેજ નહિ.

ખોરાકને પચાવવામાં નીચેના ત્રણ ઉપાય અકસીર જણાયા છે. તે દવા નથી તેમ તેને માટે એક પૈસો પણ ખર્ચવો પડે તેમ નથી તેથી તે માલ વગરના છે એમ કદી પણ માનશો નહિ. માત્ર નિયમસર તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવાની જરૂર છે. પાચનશક્તિ જેની મંદ પડી ગઈ હોય તેને તો તે અમૂલ્ય છે, ઝાડાની કબજીઅતવાળાને તે અમૃત તુલ્ય છે, અને ધાતુપુષ્ટિની ઇચ્છાવાળાને તે ધાર્યા કરતાં સારો ફાયદો કરે છે. શીકા પડી ગએલા ચહેરાને તે થોડા વખતના સેવનથી પણ લાભ આપે છે. વર્ણન કરી લલચાવા કરતાં તેનું સેવન કરી અનુભવ લેવા જેવા આ ત્રણ ઉપાયો છે. વખતે તમારામાંના કોઈ તે ઉપાયને જાણતા હશે પણ "જાણ્યો ફાયદો કોડીનો" કરી કાઢશો નહિ.

આ ત્રણ ઉપાય અમુક ત્રણ વખતે ત્રણ જાતની પીવાની- વસ્તુઓ છે. ત્રણ વખત

પીવું નહિ, વખતે પીવું પડે તો એકાદ ઘુંટડો પીવું. નવટાંકને આશરે દહીં અથવા છાશ બસ છે. છાશ કે દહીંમાં મીઠું મરચું કંઈ નાંખવું નહિ. તેની અસલ સ્થિતિમાંજ પીવું.

૩. દિવસના અંતમાં એટલે તેનો અર્થ સંધ્યા સમયે એવો નથી. તેનો પણ આયુર્વેદિક અર્થ એવો છે કે પથારીમાં સૂવાને માટે બેઠા પછી અને સૂઇ જતા પહેલાં સામાન્ય રીતે ગાયનું ટાઢું દુધ સારૂં ગણાય છે. ભેંસનું પૌષ્ટિક છે, પરંતુ કેટલાએકને તે ભારે લાગે છે; તેમ છતાં જેને ભેંસનું દુધ ખાવાનો મહાવરો હોય તેને વાંધો નથી. ઉનું દુધ કરી પીવાથી પણ નુકશાન નથી. સૂઇ જતાં પહેલાં પાણી પીવું હોય તેને દુધ પીતા પહેલાં પી લેવું, કારણ કે દુધ પીધા પછી માત્ર સૂઇજ જવાનું રહે છે. ઘરના બારણાની સાંકળ પણ પહેલી વાસી લેવાની છે અને દીવો પણ પથારીમાં બેઠે બેઠેજ ઓલવવાનો છે.

આ ત્રણ ઉપાય આ અંક પહોંચતાંની સાથે શરૂ કરો અને પછી એક માસમાં તમને કેમ લાગે છે તેની ખાત્રી કરો. ઉપરના શબ્દો વ્યાજબી લાગતા હોય તો પ્રયોગ ચાલતો રાખજો તેથી વિરૂદ્ધ જણાય તો તમને કંઈ નુકશાન તો નથીજ.

આ ઉપાય જો તમે આ પૂર્વે યોજ્યા હશે તો તેમાં શા શા ગુણ દોષ રહેલા છે તે સર્વ તમને અનુભવમાં આવ્યા હશે. અનુભવી મનુષ્યોનુંજ કહેવું યથાર્થ ગણાય છે. એકાદ પુસ્તકનાં પાનાં વાંચી તેના ઉપરથી ઉતારો કરી દુનિયામાં એકાદ બીનઅનુભવનું ગપ્પુ મૂકી લોકોને તેમાં લલચાવવા એ વ્યાજબી નથી. દુનિયાને ગુરૂ થઈ દોરવાનો હક અનુભવી પુરૂષોનેજ છે. તે અનુભવીઓએ આ ત્રણ હિતકર ઉપાય આરોગ્યપ્રાપ્તિમાં ઉપયોગના જણાવ્યા છે. લેખકને આ ઉપાય પૈકી પહેલા ઉપાયનું બાર વર્ષથી પાલન કરનાર એક અનુભવી પુરૂષે એમ કહેલું છે કે ગયાં બાર વર્ષથી તે તેનો પ્રયોગ કરે છે અને તેને જે બંધકોશ શું તેની ખબર નથી, માથુ ચઢવું એતો તેના શરીરમાંથી દેશનિકાલ થઈ ગયું છે, મંદવાડ શું છે તે તેના શરીરને બાર વર્ષથી ભૂતકાળના ઇતિહાસ જેવું થઈ ગયું છે. સ્વલ્પમાં શરીરનું આરોગ્ય ટકાવવામાં એકજ પ્રાતઃ જળપાનના ઉપાયે તેને ઉપકારી બનાવ્યો છે. પ્રાતઃ જળપાનનો પ્રયોગ બે રીતે થઈ શકે છે. એક પ્રયોગ મુખવાટે પાણી પીવાનો છે અને બીજો પ્રયોગ નાકવાટે પાણી પીવાનો છે. આ બન્ને પૈકી નાક વાટે જળ પીવાનો પ્રયોગ અધિક ફળપ્રદ કહેવામાં આવે છે. ફેફસાંની શુદ્ધિ કરવાનો તે રામબાણ ઉપાય છે. શ્લેષ્મ (સળેખમ) મટાડવામાં તે સચોટ અસર કરે છે. શરૂઆતમાં તે કોઇ કોઇ વખત સળેખમ કરે છે પણ તે મગજનો કચરો દૂર કરવાને અર્થેજ શ્વસનનલિકામાં ભરાયલા મળને તે હણે છે. આ સિવાય બીજા કેટલાએક ફાયદા તે કરે છે, જે ફાયદા શરીરની ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. મુખવાટે પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી જે જે ફાયદા થાય છે તે સર્વ ફાયદા નાસિકાદ્વાર જળપાન કરવાથી પણ થાય છે, અને તે ઉપરાંત ફેફસાંના અને મગજના કેટલાએક વ્યાધિને તે દુર કરે છે. એમ પણ જાણવામાં આવ્યું છે કે નાસિકાદ્વારા જળપાન કરનારને સારણગાંઠ મટી ગઇ હતી. કયા કયા રોગને હણે છે તે અનુભવ સિવાય કહી શકાય તેમ નથી. એક પ્યાલામાં પાણી લઇ મોંને બદલે નાક વડે તેને પીવાનો પ્રયત્ન કરવો. નાકનાં બે છિદ્ર પૈકી જે છિદ્રવડે તે સમયે શ્વાસ ચાલતો હશે તે છિદ્ર મારફતે પાણી નાકમાં ચઢી અંદર જાય છે. લગભગ એક અઠવાડીયા સુધી શરૂઆતમાં આ ક્રિયા અસ્વાભાવિક લાગે છે; અને માથું ભારે થાય છે અથવા તો સળેખમ થઇ આવે છે; પણ તે સમય પછી તેનો પ્રથમ ફાયદો તો એજ થાય છે કે બંધકોશનો વ્યાધિ કમી થતો જાય

ઘણા થોડા મરી જાય છે. તમારા ગામની હકીકત તપાસો, બાર મહિને પચાસ મરણ તેવાં થતાં હોય તો તે પચાસમાંથી ખાસ ભૂખમરાથી કેટલાં મરી ગયાં? અકસ્માતથી કેટલાં મરી ગયાં? આ બે જાતનાં મરણ બાદ કર્યા પછી બાકીનાં મરણ અપચાને લીધેજ થયેલાં હતાં તે નક્કી જાણજો.

રોગની ઉત્પત્તિનું સ્થાન જઠર છે. રોગમય જંતુઓને પેસવાનાં દ્વાર એક કરતાં વધારે છે, પણ તે જંતુઓનું પોષણ જઠરમાંજ થાય છે. કોહેલા પદાર્થમાં જેમ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ જઠરમાં એક દિવસ કરતાં વધારે વખત આહારના પદાર્થ રહે છે, એટલે તેમાં સડો પેસવા લાગે છે, અને જંતુની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઘણા મનુષ્યોને જુલાબની દવા લીધા પછી ઉલટી થાય છે ત્યારે ઉલટીમાં બે દિવસ ઉપર ખાધેલા અનાજના દાણા નીકળે છે. તે દાણા અંદર કહોવા લાગ્યા હોય છે. ઉલટી મારફતે તેને કાઢવામાં ન આવ્યા હોત તો રોગના જંતુ તેમાં ઉદ્ભવી, પોષણ પામી શરીરને રોગમય કર્યા સિવાય રહેજ નહિ.

ખોરાકને પચાવવામાં નીચેના ત્રણ ઉપાય અકસીર જણાયા છે. તે દવા નથી તેમ તેને માટે એક પૈસો પણ ખર્ચવો પડે તેમ નથી તેથી તે માલ વગરના છે એમ કદી પણ માનશો નહિ. માત્ર નિયમસર તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવાની જરૂર છે. પાચનશક્તિ જેની મંદ પડી ગઈ હોય તેને તો તે અમૂલ્ય છે, ઝાડાની કબજીયતવાળાને તે અમૃત તુલ્ય છે, અને ધાતુપુષ્ટિની ઇચ્છાવાળાને તે ધાર્યા કરતાં સારો ફાયદો કરે છે. ફીક્કા પડી ગએલા ચહેરાને તે થોડા વખતના સેવનથી પણ લાભ આપે છે. વર્ણન કરી લલચાવવા કરતાં તેનું સેવન કરી અનુભવ લેવા જેવા આ ત્રણ ઉપાયો છે. વખતે તમારામાંના કોઈ તે ઉપાયને જાણતા હશે પણ " જાણ્યો કાયદો કોડીનો " કરી કાઢશો નહિ.

આ ત્રણ ઉપાય અમુક ત્રણ વખતે ત્રણ જાતની પીવાની- વસ્તુઓ છે. ત્રણ વખત કયા કયા તે નીચે પ્રમાણે:—

૧. રાત્રિના અંતમાં, ૨. ભોજનના અંતમાં; ૩. દિવસના અંતમાં.

આ ત્રણ સમયે અનુક્રમે કઈ કઈ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવાનો છે તે.

૧. પાણી, ૨. ભાગી નાખેલું દહીં અથવા છાશ; ૩. દુધ.

અધિક સ્પષ્ટિકરણ નીચે પ્રમાણે:—

[illegible]ત્રિના અંતમાં એટલે કે તમે પથારીમાંથી બેઠા થાઓ કે તરતજ એવો અર્થ [illegible]ત્રિનો અંત દિવસ ઉગવો થાય છે. પણ અત્રે દર્શાવવામાં આવેલો આયુર્વેદિક [illegible] પથારીમાંથી બેઠા થાઓ કે તરતજ પથારી છોડ્યા સિવાય–ઉભા થયા સિવાય [illegible]રમાં કંઈ સાંજે માટીના અથવા તો ત્રાંબાના લોટામાં ભરી મૂકેલું હોવું જોઈએ. પાણી [illegible] ગાળીને પાણી ભરી મૂકવું. તેમાં કીડી વગેરે ન ચડે એવા સુરક્ષિત સ્થળમાં મૂકવું. [illegible] પ્યાલામાં લઈ એક નાનો પ્યાલો ભરી પીવું. પાણીને પીતી વખતે બનતાં સુધી ખાત્રી કરવી કે શુદ્ધજ છે. [illegible] ત્રાંબાના લોટામાં ભરી [illegible] મૂકેલું પાણી ખાસ પીવું. વરાળનું પાણી અથવા ઉકાળેલું પાણી અથવા છમકારેલું પાણી ઉત્તમ છે તેમ છતાં તમારા માનવા પ્રમાણે જે કુવાનું પાણી સારૂં હોય તે પીવું.

૨. ભોજનના અંતમાં એટલે કે જમી રહ્યા પછી અને હાથ ધોતા પહેલાં ભાગી નાંખેલું સાધારણ ખાટું દહીં અથવા સાધારણ ખાટી છાશ પીવી. ત્યાર પછી હાથ ધોઇ પાણી

પીવું નહિ, વખતે પીવું પડે તો એકાદ ઘુંટડો પીવું. નવટાંકને આશરે દહીં અથવા છાશ બસ છે. છાશ કે દહીંમાં મીઠું મરચું કંઈ નાંખવું નહિ. તેની અસલ સ્થિતિમાંજ પીવું.

૩. દિવસના અંતમાં એટલે તેનો અર્થ સંધ્યા સમયે એવો નથી. તેનો પણ આયુર્વેદિક અર્થ એવો છે કે પથારીમાં સૂવાને માટે બેઠા પછી અને સૂઇ જતા પહેલાં સામાન્ય રીતે ગાયનું ટાઢું દુધ સારૂં ગણાય છે. ભેંસનું પૌષ્ટિક છે, પરંતુ કેટલાએકને તે ભારે લાગે છે; તેમ છતાં જેને ભેંસનું દુધ ખાવાનો મહાવરો હોય તેને વાંધો નથી. ઉનું દુધ કરી પીવાથી પણ નુકશાન નથી. સૂઇ જતાં પહેલાં પાણી પીવું હોય તેને દુધ પીતા પહેલાં પી લેવું, કારણ કે દુધ પીધા પછી માત્ર સૂઇજ જવાનું રહે છે. ઘરના બારણાની સાંકળ પણ પહેલી વાસી લેવાની છે અને દીવો પણ પથારીમાં બેઠે બેઠેજ ઓલવવાનો છે.

આ ત્રણ ઉપાય આ અંક પહોંચતાંની સાથે શરૂ કરો અને પછી એક માસમાં તમને કેમ લાગે છે તેની ખાત્રી કરો. ઉપરના શબ્દો વ્યાજબી લાગતા હોય તો પ્રયોગ ચાલતો રાખજો તેથી વિરૂદ્ધ જણાય તો તમને કંઈ નુકશાન તો નથીજ.

આ ઉપાય જો તમે આ પૂર્વે યોજ્યા હશે તો તેમાં શા શા ગુણ દોષ રહેલા છે તે સર્વ તમને અનુભવમાં આવ્યા હશે. અનુભવી મનુષ્યોનુંજ કહેવું યથાર્થ ગણાય છે. એકાદ પુસ્તકનાં પાનાં વાંચી તેના ઉપરથી ઉતારો કરી દુનિયામાં એકાદ બીનઅનુભવનું ગપ્પુ મૂકી લોકોને તેમાં લલચાવવા એ વ્યાજબી નથી. દુનિયાને ગુરૂ થઈ દોરવાનો હક અનુભવી પુરૂષોનેજ છે. તે અનુભવીઓએ આ ત્રણ હિતકર ઉપાય આરોગ્યપ્રાપ્તિમાં ઉપયોગના જણાવ્યા છે. લેખકને આ ઉપાય પૈકી પહેલા ઉપાયનું બાર વર્ષથી પાલન કરનાર એક અનુભવી પુરૂષે એમ કહેલું છે કે ગયાં બાર વર્ષથી તે તેનો પ્રયોગ કરે છે અને તેને જે બંધકોશ શું તેની ખબર નથી, માથુ ચડવું એતો તેના શરીરમાંથી દેશનિકાલ થઈ ગયું છે, મંદવાડ શું છે તે તેના શરીરને બાર વર્ષથી ભૂતકાળના ઇતિહાસ જેવું થઈ ગયું છે. સ્વલ્પમાં શરીરનું આરોગ્ય ટકાવવામાં એકજ પ્રાતઃ જળપાનના ઉપાયે તેને ઉપકારી બનાવ્યો છે. પ્રાતઃ જળપાનનો પ્રયોગ બે રીતે થઈ શકે છે. એક પ્રયોગ મુખવાટે પાણી પીવાનો છે અને બીજો પ્રયોગ નાકવાટે પાણી પીવાનો છે. આ બન્ને પૈકી નાક વાટે જળ પીવાનો પ્રયોગ અધિક ફળપ્રદ કહેવામાં આવે છે. ફેફસાંની શુદ્ધિ કરવાનો તે રામબાણ ઉપાય છે. શ્લેષ્મ (સળેખમ) મટાડવામાં તે સચોટ અસર કરે છે. શરૂઆતમાં તે કોઇ કોઇ વખત સળેખમ કરે છે પણ તે મગજનો કચરો દૂર કરવાને અર્થેજ શ્વસનનલિકામાં ભરાયલા મળને તે હણે છે. આ સિવાય બીજા કેટલાએક ફાયદા તે કરે છે, જે ફાયદા શરીરની ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. મુખવાટે પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી જે જે ફાયદા થાય છે તે સર્વ ફાયદા નાસિકાદ્વાર જળપાન કરવાથી પણ થાય છે, અને તે ઉપરાંત ફેફસાંના અને મગજના કેટલાએક વ્યાધિને તે દુર કરે છે. એમ પણ જાણવામાં આવ્યું છે કે નાસિકાદ્વારા જળપાન કરનારને સારણગાંઠ મટી ગઇ હતી, કયા કયા રોગને હણે છે તે અનુભવ સિવાય કહી શકાય તેમ નથી. એક પ્યાલામાં પાણી લઇ મોંને બદલે નાક વડે તેને પીવાનો પ્રયત્ન કરવો. નાકનાં બે છિદ્ર પૈકી જે છિદ્રવડે તે સમયે શ્વાસ ચાલતો હશે તે છિદ્ર મારફતે પાણી નાકમાં ચડી અંદર જાય છે. લગભગ એક અઠવાડીયા સુધી શરૂઆતમાં આ ક્રિયા અસ્વાભાવિક લાગે છે; અને માથું ભારે થાય છે અથવા તો સળેખમ થઇ આવે છે; પણ તે સમય પછી તેનો પ્રથમ ફાયદો તો એજ થાય છે કે બંધકોશનો વ્યાધિ કમી થતો જાય

છે. માથું ચઢવું એ તો ઘણી વખત બંધકોશનુંજ પરિણામ હોય છે. પાચનશક્તિની મંદતાને લીધે વા મળસંશોધક અવયવોની અને આંતરડાની નિર્બળતાને લીધે બંધકોશનો વ્યાધિ લાગુ થાય છે. આંતરડામાં મળ જામી જવાથી તેને બહાર નીકળવાનો માર્ગ સંકોચાઇ જાય છે, અને છેવટ તે રોગ ઘર કરી બેસે છે. પ્રાતઃ જળપાનથી મળને રહેવાનાં આંતરડામાં ભીનાશ આવે છે અને ધીમે ધીમે ભીનાશને લીધે તે મળનાં સ્થાન જેમ જેમ ખુલ્લાં થતાં જાય છે તેમ તેમ જઠરમાં પાચનશક્તિ વધતી જાય છે. પાણીમાં પચવવાનો ગુણ તો રહેલોજ છે. ગમે તેવું અજીર્ણ પાણીથી મટે છે. રાત્રે ખાધેલા ખોરાકનો જે ભાગ સવારમાં અપાચન સ્થિતિમાં રહ્યો હોય છે તે ભાગમાં પાચનક્રિયા ચાલુ થાય છે. દાતણ પાણી કરી ચાનો પ્યાલો પીવા કરતાં આ પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી ઘણા લાભ તમને થશે. જઠર સવારમાં જળપાનને ઇચ્છે છે, ઘણા ચા પીને તે ખોટ પુરી પાડવા ઇચ્છે છે પણ તેમ કરવા કરતાં પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી જઠરને માગેલી વસ્તુ મળે છે. મુખવાટે કે નાકવાટે જે તમને પસંદ આવે તે રસ્તે પ્રાતઃ જળપાનનો પ્રયોગ શરૂ કર્યો હોય તો જારી રાખજો અને શરૂ ન કર્યો હોય તો હજુ પણ શરૂ કરવા ચૂકશો નહિ.

જમ્યા પછી દહીં અથવા છાશ પીવાથી પાચનક્રિયામાં નવું બળ આવે છે. જમણવારમાં ભાતની સાથે ઘણા દહીં અથવા છાશ ખાય છે તે આ કારણને લીધેજ. તેના ગુણનું વર્ણન કરવા કરતાં તેને આચારમાં મૂકી અનુભવ લેવો એજ વધારે સારૂં છે.

રાત્રે વાળુમાં દૂધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે ઉપર બતાવેલા ત્રીજા પ્રયોગની ઉપયોગીતા સૂચવે છે. સૂતી વખતે પીધેલું દૂધ આહારને પચાવે છે. લોહીને સાફ કરવાનો તે અકસીર ઉપાય છે. ત્વચાની ગરમીને તે દૂર કરે છે અને પૌષ્ટિક આહાર હોવાથી તે શક્તિપ્રદ દવાની ગરજ સારે છે. શરીરની નબળાઈવાળા મનુષ્યોને તે ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓ કરતાં પણ સારો ફાયદો કર્યાના દાખલા બનેલા છે. ઝાડો સાફ લાવવામાં પણ તે મદદ કરે છે.

આરોગ્ય અને શક્તિ જાળવી રાખવામાં આ ત્રણ ઉપાયો ઘણા જરૂરના છે. તે બંનેની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યોએ તેનો ઉપયોગ કરી જોવો જોઈએ.

નાકવાટે જળપાન કરવાનો પ્રયોગ શરૂ કરનારને વખતે સળેખમ થઇ આવે તો એકાદ બે દિવસ સળેખમ થવા દેવું. મગજમાં રહેલો મળ સળેખમથી દૂર થાય છે. ત્રણ દિવસમાં સળેખમ ન મટે તો દવાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી. રાત્રે સૂતી વખતે શેકેલા નવટાંક ચણા ખાઈને પાણી પીધા સિવાય ઉંઘી જવું. સવારમાં તમને સળેખમ મટી જશે. પૂરેપૂરૂં મટે નહિ તો બીજે દિવસે તેનો ઉપયોગ કરવો.

આરોગ્ય ટકાવી રાખવામાં આ ત્રણ ઉપાયની જરૂર જણાયે તેને ચાલતા વિષયમાં વચ્ચે મૂકવામાં આવ્યા હતા. તેનું ખપ પૂરતું વર્ણન થઇ ગયું છે તેથી મૂળ વિષય ઉપર આવીએ.

ઉપવાસથી સર્વ રોગ મટી જાય છે એમ કહેવાને આપણી પાસે પુરતો આધાર નથી, તોપણ એટલું તો કહી શકાય કે પાચનક્રિયાની મંદતાને લીધે થતા સર્વ રોગ ઉપવાસથી મટી જાય છે. ઘણાખરા રોગ જઠરાગ્નિની ખામીને લીધે થાય છે. પાચનક્રિયાની શક્તિમાં ન્યૂનતા હોય છે તો પચ્યા સિવાયનો ખોરાક શરીરમાં અનેક વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે, મળનો શરીરમાં જમાવ કરે છે અને છેવટે તે મળ બહાર કાઢવામાં ન આવે તો રોગ થાય છે. મળને દૂર કરવાના બે ઉપાય છે; તેમાં એક જુલાબ અને બીજો ઉપવાસ. જુલાબ લેવાથી

ઘણી વખત બકરી કાઢતાં ઉંટ પેઠા જેવું થાય છે. ઉપર ઉપરથી મળ નીકળી ગયો એમ જણાય છે, પણ ખરી રીતે જામી ગયેલો-આઠી ગયેલો મળ સાધારણ જુલાબથી નીકળી શકતો નથી. વળી વારંવાર જુલાબ લેવાથી આંતરડાંને જુલાબની મદદ લેવાની ટેવ પડી જાય છે અને લાંબી મુદતે જુલાબની દવાથીજ બંધકોશનો વ્યાધિ લાગુ પડી જાય છે. શરીરમાં દવા લીધા સિવાય જુલાબ થાય એવો ઉપાય અત્યંત હિતકર ગણાય છે. જુલાબની આવી દવા નીચેના પ્રયોગથી થઈ શકે છે એમ એક અનુભવી વૈદ્યના કહેવા ઉપરથી તે લખવામાં આવી છે. પાણી સાથેનું એક નાળીયેર લાવવું, તેની એકાદ આંખ ફોડી નાંખી તેમાં આશરે અર્ધોશેર નેપાળાનાં બીજ વાટી તે નાંખવાં. આંખ ફોડેલી જગ્યાએ દાટો મારી બંધ કરી લેવી. નાળીયેરને ત્યાર પછી વધારેમાં વધારે છ માસ સુધી જમીનમાં અગર ઉકરડામાં રાખી મૂકવું. નાળીયેરની ચોટલી કાઢી નાંખવાથી નથી. છ માસ પછી તેને બહાર કાઢી ભાગી તેનું કોપરૂં તથા અંદરનાં નેપાળાનાં બીજ ઝીણાં વાટી નાંખી ચૂર્ણની માફક એક શીશીમાં ભરી રાખવું. જુલાબ લેવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે તેમાંથી થોડો મલમ લઇ ડુંટી તથા પેઢા ઉપર ચોપડવો. આશરે અર્ધા કલાકમાં જુલાબ આવવો શરૂ થાય છે. ઇચ્છામાં આવે ત્યાં સુધી લેપ રાખવો. જુલાબ બંધ કરવાનું મન થાય એટલે ટાઢા પાણીએ ધોઈ નાંખવો. આ દવા લેખકે અજમાવેલી નથી, પણ તે અકસીર છે એમ કહેવામાં આવ્યાથી તેનો ઉપયોગ કરવા ભલામણ કરવામાં આવી છે.

આંતરડામાં મળ જામી જાય છે ત્યાર પછી તે મળનું સત્વ લોહી સાથે મળી જઈ નસોમાં જામવા લાગે છે. આંતરડાં તથા પેઢુના ભાગમાંથી મળ નીકળી જવાથી આખા શરીરના મળ નીકળી જતા નથી, તેથી આખા શરીરને જુલાબ આપવાની જરૂર છે. શરીરમાં રહેલા મળને પરસેવા મારફતે કાઢી નાંખવામાં આવે તોજ આખું શરીર મળરહીત થાય છે. આ જુલાબ આપવાની ક્રિયાને નાસ અથવા ઉષ્ણ બાફ કહેવામાં આવે છે. શરીરમાં રહેલા તમામ ઝેરને કાઢી નાંખવામાં નીચેનો ઉષ્ણ બાફ ઉત્તમ છે.

એક ઈંટને ખૂબ તપાવવી. શરીરની આસપાસ કામળો ઓઢી અંદર મોં રાખી પાટલા ઉપર અથવા ઉંબર ઉપર બેસવું. એક વાસણમાં આકડાનાં લીલાં પાન ઉપર તપેલી ઇંટ મૂકવી. ધુણી બહાર ન નીકળી જાય તેની સાવચેતી રાખવી. ઈંટ ઉપર નવટાંકને આશરે અજમો નાંખવો. ધીમે ધીમે અજમો નાંખી પૂરો થઇ રહે એટલે ઇંટ ઉપર છાશ છાંટતા જવું. ધુણીને લીધે અકળામણ આવે તોપણ સહન કરી બેસી રહેવું. આ ધુણીને લીધે શરીરમાંથી સઘળો મળ પાણી થઇ પરસેવારૂપે બહાર નીકળી જાય છે. ઇંટ ટાઢી પડતાં સુધી છાશ છાંટવાની ક્રિયા ચાલુજ રાખવી. ક્રિયા થઇ રહે એટલે શરીર ઉપરનો પરસેવો લુંછી નાંખવો. શરીર અશક્ત ન હોય તો સ્નાન કરી નાંખવું. પવનના સપાટા શરીર ઉપર ન આવે એવી ગોઠવણ રાખવી. સર્વે થઈ રહ્યા પછી સુઈ રહેવું, જે દિવસે આ બાફ લેવાનો વિચાર હોય તે દિવસે ઉપવાસ કરવાથી અધિક છે. ખાવાનું મન થાય તો શેકેલી ભાકરી સવારમાં ખાઈ લેવી, અથવા પાશેરને આશરે દ્રાક્ષ ખાવી. સાંજ પડતા પહેલાં પ્રયોગ કરી નાંખી ત્યાર પછી સુઇ રહેવું, તે દિવસે કંઇ ખાવું નહિ. બીજે દિવસે સવારમાં એટલી બધી સ્ફુર્તિ આવે છે કે અમૃતરસના પાનથી જાણે નવું જીવન ન મળ્યું હોય? આ પ્રયોગ ખાસ કરવા જેવો છે.

બે ત્રણ મહિનાને અંતરે આ પ્રયોગ કરનાર કોઇ વખત માંદો પડતો નથી. શરદ

ઋતુનો તાવ જેને વરસો વરસ આવતો હોય તેણે તે ઋતુ બેસતા પહેલાં આ પ્રયોગ જરૂર કરી લેવો. તાવ આવતો હોય તોપણ આ પ્રયોગથી મટી જાય છે.

મળને શરીર બહાર કાઢી નાંખવાના આથી સારા ઉપાય તમારા જાણવામાં હોય તો તેનો ઉપયોગ બે ત્રણ માસે કરી જવો. એમ કહેવાય છે કે દિવસમાં બે વખત જમવું, મહિનામાં બે વખત ઉપવાસ કરવા અને વરસમાં બે વખત જુલાબ લેવો એ હિતકર છે. નાસ લેવો એ પણ જુલાબજ છે, માટે જુલાબને બદલે નાસ લેવાથી નુકસાન નથી એટલુંજ નહિ પણ જુલાબ ઘણી વખત નુકસાન કરે છે ત્યારે ઉષ્ણ બાફ ફાયદોજ કરે છે.

મળને બાળી મૂકવાનો ઉપાય ઉપવાસ છે. શરીરમાં જેટલા પિત્તની જરૂર છે તેથી અધિક પિત્ત થાય છે ત્યારે તેનો પ્રકોપ થઇ તજ્જન્ય વિકાર થાય છે. ઉપવાસથી વધારાનું પિત્ત બળી જાય છે. વળી અપચાને લીધે થએલો બિગાડ બળી જઈ જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. આખો ચૂલો રાખોડીથી ભરાઈ ગયો હોય ત્યારે ત્યાં દેવતા સળગાવતાં કેટલી બધી હરકત પડે છે. તેમ છતાં મહેનત લઇ સળગાવવામાં આવે છે તોપણ લાકડાં સળગી શકતાં નથી; કારણ કે ચૂલામાં તેને પુરતી જગ્યા નથી. જઠરમાં પણ તેવીજ રીતે મળ ભરાઇ જાય છે ત્યારે અગ્નિ મંદ પડી જાય છે. રખ્યા કાઢી નાંખતાંની સાથે અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે, તેવી રીતે શરીરના મળ દૂર થાય છે. પાચનશક્તિને ઉત્તેજીત કરવાની દવાઓ પીવા કરતાં ઉપવાસ કરવો અધિક હિતપ્રદ છે. શરીરમાં ક્રિયા ચાલે છે તેથી ક્રિયા ચલાવનાર શક્તિઓને ઘસારો મળે છે. આ ઘસારાની ખોટ પૂરી પાડવામાં આવે છે તોપણ તેને વિશ્રાંતિ આપ્યા સિવાય તે હરહમેશ બળવાન રહેતી નથી. દરરોજ જોડવામાં આવતા ઘોડાને પૂરતો ખોરાક મળે છે તો પણ તે કામમાંથી વહેલો નીકળી જાય છે; તેનું કારણ એ છે કે તેને જોઇએ તેટલી વિશ્રાન્તિ મળતી નથી. જઠરને પણ તેજ પ્રમાણે વિશ્રાન્તિ આપવામાં નથી આવતી તો તે કામ કરી કરીને થાકી જાય છે અને છેવટ ખોડાં ઢોરની સ્થિતિમાં આવે છે. ઉપવાસથી શરીરની શક્તિઓને વિશ્રાન્તિ મળે છે. એકાદશીને દિવસે ઉપવાસ કરવાનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું છે તેમાં એક એવું કારણ બતાવવામાં આવે છે કે જેવી રીતે તે અગ્યારમો દિવસ છે તેવીજ રીતે શરીરની દશ ઇંદ્રિયો અને અગ્યારમું મન એવી રીતે તે અગ્યાર શક્તિઓને ઉપવાસ–વિશ્રાન્તિ–આપવી જોઇએ. ઉપવાસને દિવસે કંઇજ ખાવું જોઇએ નહિ, પણ તેને બદલે ઉપવાસ કરવાથી ઘણાને તો મિષ્ટ ભોજન મળે છે. સામુ ચોખાનો દૂધપાક, રાજગરાની પૂરી, સૂરણનું શાક, પેંડા અને એવીજ અન્ય ભોજન સામગ્રીને ફળાહારમાં ગણવામાં આવે છે. ફળાહાર (ફરાળ) એટલે ફળનોજ આહાર, અર્થ ક્યાંય રહે છે અને ઉપવાસને બદલે ઉજાણી કરવામાં આવે છે. આમ કરવાથી શરીરને કંઈ વિશ્રાન્તિ મળતી નથી. આવા ઉપવાસ કરતાં મિતાહારજ અધિક શ્રેષ્ટ છે. ઉપવાસ કરનાર આહાર સિવાય નજ રહી શકતો હોય તો તેણે ફળાહાર કરવો જોઇએ પણ ફળાહારમાં ફળનોજ ઉપયોગ કરવો. પેટપૂર ફળ ખાવાં નહિ, ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં ફળ ખાવાં, કારણ કે ઉપવાસ કરીને શરીરને વિશ્રાન્તિ આપવાનો તમારો ખાસ હેતુ છે.

ઉપવાસ વિષે કેટલોક વૃત્તાન્ત ઉપર જણાવેલો છે. ઉપવાસથી થતા ફાયદા અગાધ છે. જ્યારે માણસ ઉપવાસ કરે છે ત્યારે હમેશાં ખોરાકથી રોગી પરમાણુઓને પોષણ મળતું હતું તે નથી મળતું અને તેથી તેઓનો નાશ થાય છે અથવા તેઓ ચાલાક થાય છે. ઉપવાસથી મુખ્યત્વે કરીને આરોગ્ય સુધરે છે, માનસિક શક્તિઓ ઉત્તેજીત થાય છે, આયુષ્ય

વધે છે અને વૃદ્ધાવસ્થા સત્વર આવતી નથી. ઘણા મનુષ્યો સ્વાનુભવથી કહે છે કે ઉપવાસથી મન સતેજ અને શરીર સ્ફુર્તિવાળું થાય છે. રોગ ઉત્પન્ન કરનાર સઘળો બગદો બળી જાય છે તેથી રોગ થવાનો સંભવ રહેતો નથી.

શ્રેષ્ટ ઉપવાસ તો નિરાહારવાળો છે. પરંતુ જળ પીવાથી અધિક ફાયદો થાય છે. આખા દિવસમાં મળીને ઓછામાં ઓછું સાત શેર અને વધારેમાં વધારે દશ શેર જળ પીવું જોઇએ. જળ પીવાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે. પરોઢીએ કુવામાંથી જળ કાઢી લાવવું તેને ગાળી બીજા વાસણમાં ભરી રાખવું. દાતણ કર્યા પછી અડધા શેરને આશરે એક પ્યાલામાં જળ કાઢવું અને જાણે ચા અથવા ગરમ દૂધ પીતા હોઇએ તેમ ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીવું. ત્યાર બાદ બે કલાક પછી એજ પ્રમાણે પુનઃ અડધો શેર પાણી પીવું એમ બબ્બે કલાકને અંતરે જળ પીવાનું રાખવું આથી ભુખ લાગવાનો પણ સંભવ ઓછોજ છે.

જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે બુભુક્ષિત મનુષ્યની પેઠે મનરૂપી ભ્રમરને એક ફુલથી બીજે અને બીજેથી ત્રીજે ગમે ત્યાં ભ્રમવા ન દેવો, પરંતુ તેના ઉપર અંકુશ રાખવો અને ખાધાની લક્ષુતા ન રાખવી. જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે ગમે તો પલાંઠી વાળી ટટાર બેસી અથવા સુઈ રહી થોડાક પ્રાણાયામ કરી લેવા જેથી તેવી વૃત્તિ શાંત થઈ જશે.

જ્યારે કંઇ પણ કાર્યમાં મનને યોજવામાં નથી આવતું ત્યારે તે આમતેમ ભટકે છે પરંતુ તેને ગમે તે કાર્યમાં પરોવો ત્યાર પછી ભુખથી તમારા શરીરની શી સ્થિતિ છે તે તમને માલૂમ નહિ પડે. મનને કેવી રીતે અમુક કાર્યમાં પરોવવું તે નીચેના દૃષ્ટાંતથી જણાશે. ધારો કે તમારે આજે મેટ્રીક્યુલેશનની અથવા બી. એ. ની પરીક્ષા આપવાની છે તમે કંઇ ખાધા સિવાય પરીક્ષા આપવા જાઓ છો અને ત્યાં તમારા સવાલપત્રના જવાબ આપવામાં પ્રથમ ત્રણ કલાક ગાળો છો. આ સમયે તમે એટલા બધા કાર્યદક્ષ થઈ જાઓ છો કે તમને તમારા શરીરની શી સ્થિતિ છે તે જણાતું નથી. વચ્ચે એક કલાકની રજા પડે છે ત્યારે તમે આજે જમ્યા નથી તેનો વિચાર કરો છો અને તમને તરતજ ભુખ લાગે છે પરંતુ સમય અલ્પ હોવાથી તમે ઘેર જતા નથી અને બીજા ત્રણ કલાકને માટે મંડપમાં પ્રવેશ કરો છો. આ ત્રણ કલાક પણ પ્રથમના ત્રણ કલાકની માફક ચાલ્યા જાય છે અને ભુખ શી વસ્તુ છે તે પણ જાણતા નથી. આવી રીતે જ્યારે કાર્યદક્ષ થઈ ચિત્તને અમુક કાર્યમાં પરોવશો ત્યારેજ દિવસ સુખેથી નિર્ગમન કરી શકશો. આ કારણથી આર્યશાસ્ત્રો ઇષ્ટ સ્મરણની આજ્ઞા કરે છે અને તેમ કરવાથી શરીર અને મન બન્નેનો કચરો દૂર થાય છે.

આપણે એમ પણ સાંભળ્યું છે કે અમુક મહાત્માએ જળ ઉપરજ અમુક માસ પર્યંત નિર્વાહ કર્યો, અને અમુક મહાત્માએ અમુક માસ સુધી વાયુ ઉપરજ નિર્વાહ ચલાવ્યો. આવી વાર્તાઓ સાંભળવાથી, લાંબા ઉપવાસ કરવાથી આપણને ઉત્કંઠા થાય એ સંભવિત છે. પરંતુ તેમ એકદમ કરવું એ સાહસ છે. આમ કરવાથી ઇચ્છા થાય તો સાત દિવસે પ્રથમ એક એક ઉપવાસ કરવો, ત્યાર પછી બે એમ ધીમે ધીમે ટેવ પાડવી.

પારણાંને દિવસે આપણે કેટલાક તો કંસારાદિ ભારે જમણ જમીએ છીએ અને તેની સાથે પાપડ, ભજીઆં, અથાણાં, ચટણી અને બે શાક તો હોયજ. આ જમણ આપણને નુકસાન કરતા છે, માટે સાદોજ ખોરાક લેવો. બની શકે તો પ્રાતઃકાળે એકાદ નારંગી અથવા કેળું ખાઈ લેવું.

પ્રાચીન કાળના ઋષિ મુનિઓનો લાંબો આવરદા સાંભળી આપણને અચંબો લાગ્યા સિવાય રહેશેજ નહિ. તેનું મુખ્ય કારણ ફળાહાર અને પ્રસંગે કેટલાક દિવસના ઉપવાસ એજ છે. કેટલેક અંશે આવાજ મનુષ્યો જગતનું શ્રેય કરવાને સમર્થ નીવડ્યાં છે, નીવડે છે અને નીવડશે. ધ્રુવજીએ છ માસ સુધી વાયુ તથા જળ ઉપરજ નિર્વાહ ચલાવ્યો હતો. ઇસુખ્રિસ્તે ચાળીસ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા. શું આવા મહાન પુરૂષોને સાક્ષાત ભગવાન નથી મળ્યા?

શુદ્ધ ખોરાક—કયો ખોરાક પથ્ય છે અને કયો ખોરાક અપથ્ય છે તે આ માસિકમાં ઘણી વખત વર્ણવવામાં આવ્યું છે. ચર્વણથી શા ફાયદા છે તે પણ અનેક વખત કહેવામાં આવ્યું છે.

શુદ્ધ જળ—પાણીમાં ઘણી વસ્તુઓ ઓગળી જાય છે અને તેના આ ગુણને લીધે તે કોઇ પણ વખત તદન શુદ્ધ સ્થિતિમાં માલૂમ પડતું નથી. કુવાનું પાણી કુવાની જમીનના વરણ પ્રમાણે સ્વાદ આપે છે અને નદીનો પ્રવાહ જે જે વરણમાં થઈને વહે છે તે પ્રમાણે તે નદીના પાણીમાં ગુણ આવે છે. માત્ર સ્વચ્છ અને શુદ્ધ પાણી વરસાદનું બારોબાર વાસણમાં ઝીલેલું પાણી છે. પરંતુ તેમાં પણ કિંચિત્ પ્રમાણમાં કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ મિશ્રિત થયેલો હોય છે કારણ કે હવામાં કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ માલૂમ પડે છે અને જ્યારે વરસાદ પડે છે ત્યારે પાણીનાં ફોરાંમાં મિશ્રિત થાય છે. બે અથવા ત્રણ વખત વરસાદ પડ્યા પછી એકઠું કરેલુ પાણી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે શુદ્ધ છે. પ્રથમના વરસાદના પાણીમાં કચરો વગેરે આવે છે તેથી તે એટલું બધું શુદ્ધ નથી.

સ્વચ્છમાં સ્વચ્છ પાણીનો કંઈ પણ સ્વાદ હોતોજ નથી. જે પાણીમાં અલ્પ પ્રમાણમાં મીઠું હોય છે તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે અને બીજાં કેટલાંક મોળાં અથવા ખારાં લાગે છે.

ભિન્ન ભિન્ન ગુણવાળાં પાણીની પરીક્ષા કરવી હોય તો એક પતરા ઉપર દરેક ગુણવાળા પાણીનાં ટીપાં મૂકવાં અને તે પતરાંને ઉનું કરવું. જેથી કરીને તે પાણીની વરાળ થઇને ઉડી જાય. હવે ટીપાંની જગ્યાએ શું માલૂમ પડે છે તે જુઓ. શુદ્ધ પાણીની પાછળ કંઈ પણ નીશાની રહેતી નથી. સ્હેજ મીઠાથી મિશ્રિત થયેલા પાણી પાછળ માત્ર કંઈક નીશાનીનો આભાસ પડે છે અને દરીઆના પાણી પાછળ મીઠાનો ગાંગડો રહે છે.

જ્યારે દરેક પાણીમાં કંઈ પણ મિશ્રણ હોય છે ત્યારે આપણે હમેશાં શું આવું મિશ્રિત જળ પીવું? ના. તેના પણ પ્રતિકાર છે. એક માટલી લેવી અને તેને તળીએ, એક નાનું કાણું પાડવું. આ કાણામાં એક લુગડાનો કકડો અંદરથી ખોસી બહાર લબડતો રાખવો. ત્યાર બાદ આ માટલીમાં રેતી અને કોયલા ભરવા અને તેની ઉપર પાણી રેડવું. પછીથી માટલીનું મોઢું લુગડાથી બંધ કરવું અને માટલીને ઉંચે લટકાવવી. આ પાણી કોયલા અને રેતી બહાર આ છિદ્ર દ્વારા લુગડાને આધારે ટીપે ટીપે નીચે પડશે. નીચે એક માટલી મૂકવી જેથી આ બિંદુઓ સર્વે આ માટલીમાં ગ્રહણ કરી શકાય. આ પાણી કેટલેક અંશે શુદ્ધ હોય છે. બીજો ઉપાયઃ—એક માટલી પાણીથી ભરવી અને તેમાં ધગધગતો ઇંટાળો નાંખવો જેથી પાણીની અશુદ્ધિ બળી જાય છે. ત્રીજો ઉપાયઃ—પાણીની વરાળ બનાવી તે વરાળને ઠંડી પાડવી. આ પાણીમાં મુદ્દલ મલીનતા હોતી નથી.

તળાવના પાણીમાં ઘણું કરીને કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ હોય છે અને તેને લીધે ચાક્નું આ પાણીમાં મિશ્રણ થાય છે. આવા પાણીને ચોખ્ખું કરવું હોય તો તે તળાવમાં પ્રમા-

ણશઃ ચુનો નાંખવો. આ ચુનો કાર્બોનીક ઍસીડ સાથે મળી જાય છે અને મૂળ તો ચાક અને આ ચાક કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસના અભાવને લીધે પાણીથી જુદો પડી તળીએ બેસે છે અને પાણી શુદ્ધ થાય છે.

આવી રીતનું શુદ્ધ પાણી શરીરને વધુ લાભદાયક છે અને તેને લીધે માંદા માણસને છમકારીને પાણી પાવાનો પ્રચાર અહીંઆં માલૂમ પડે છે.

પાણી પીવાના જુદી જુદી જાતના વિધિઓ આપણે આગળ કહી ગયા છીએ પરંતુ આપણે એટલું તો યાદ રાખવુંજ જોઇએ કે જ્યારે જ્યારે પાણી પીતા હોઇએ ત્યારે વેડીઆવાડ કરવી નહિ પરંતુ ધીમે ધીમે આ પીતા હોઇએ તેમ પીવું અને પાણી એકી વખતે બે પ્યાલા કરતાં વધારે પીવું નહિ. પરંતુ જો વધુ પીવાની ઇચ્છા હોય તો દશ અથવા પંદર મિનિટ પછી પીવું. શિયાળા અને ચોમાસાના દિવસોમાં આપણે માત્ર ત્રણ શેર અથવા તેથી ઓછું પાણી પીએ છીએ પરંતુ આટલું પાણી તદ્દન ઓછા પ્રમાણમાં પીએ છીએ. આ દિવસોએ વધુ પાણી એટલે છ શેર સાત શેર પીવાય એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. ઉનાળાના દિવસોમાં તો આપણે અજાણતાં પણ એટલું પાણી પીએ છીએ. વધુ પાણી પીવાથી કોઈ પણ જાતનો અલાભ નથી પરંતુ લાભજ છે. જમ્યા પછી આપણામાં પાણી પીવાનો રીવાજ છે તે ઠીક નથી. ખરો નિયમ તો જમતા પૂર્વે દોઢ અથવા બે કલાક અગાઉ અને જમ્યા પછી તેટલેજ વખતે જળ પીવું. જમણની વચ્ચે પાણી પીવું એ કેટલાક લાભદાયક ગણે છે.

જળ અંતર શુદ્ધિજ કરે છે એમ નથી તે બહિર શુદ્ધિમાં પણ અતિ ઉપયોગી છે. દરેક ધર્મમાં અને દરેક શાસ્ત્રમાં શરીર અને કપડાં સ્વચ્છ રાખવાની આજ્ઞા કરેલી છે. અરબસ્થાન જેવા પ્રદેશ કે જ્યાં પાણી અલભ્ય છે તેવા દેશોમાં રેતીથી દેહ શુદ્ધિ કરવી એમ જણાવેલું છે.

કસરતથી અને અન્ય શારીરિક શ્રમથી પરસેવો થાય છે. વળી હવામાં સઘળે ધુળનાં રજકણો ઉડતાં હોય છે. તે આપણા શરીરના સંબંધમાં આવતાં શરીર ઉપર ચોંટી રહે છે. આ બન્ને જાતની મલીનતા દૂર કરવાને દરરોજ એક વખત તો ન્હાવાની જરૂર છે અને જો બની શકે તો બે વખત સવાર અને સાંજ સ્નાન કરવાથી શરીર વધુ સ્વચ્છ રહે છે. સ્નાન કરતી વખતે સાબુ વાપરવાનો પ્રચાર હાલમાં વૃદ્ધિંગત થએલો જોવામાં આવે છે. પૂર્વે આ પ્રચાર હોય એમ માલુમ પડતું નથી. સાબુ વાપરવાથી આપણી મલીનતા નાશ પામે છે પરંતુ તેનાથી કેટલાક ગેરફાયદા છે. સાબુમાં ચરબીનો ઉપયોગ થાય છે તેથી આપણી પવિત્રતાને હાનિ લાગે છે, બાદ તેથી ચામડી તથા વાળ બરછટ થાય છે. ઘણી વખત તો તેની ચીકાશ શરીર ઉપરથી પુરેપુરી દૂર થતી નથી: આથી બકરું કાઢતાં ઉંટ પેઠા જેવું થાય છે. સાબુનું દર્શન થતા પૂર્વે આપણામાં શું વપરાતું હતું? તેઓ સાબુ નહોતા વાપરતા તો શું તેઓ મલીન રહેતા? નહિ, તેઓ આપણા કરતાં ઘણેજ દરજ્જે વધુ સ્વચ્છ રહેતા. સ્નાન ગરમ પાણીથી અને ઠંડા પાણીથી બે રીતે થાય છે. ગરમ પાણી માંદા માણસને માટે સારું છે અને ઠંડુ પાણી તંદુરસ્ત માણસો માટે સારું છે. પ્રાતઃકાળમાં એટલે આશરે પાંચ વાગે ન્હાવાનું ઠીક પડે છે. કારણ કે તે સમયનું કુવાનું યા નદીનું પાણી ઉષ્ણ હોય છે અને વિદ્યુત પ્રવાહવાળું હોય છે. આ ઠંડા જળના સ્નાનથી આપણા શરીરમાં ગરમી

ઉત્પન્ન થાય છે અને વિદ્યુત્ પણ શરીર ઉપર સારી અસર કરે છે. શિયાળામાં ઠંડા પાણીથી ન્હાવાની ઘણાને બીક લાગે છે. પરંતુ શીયાળામાં જો અનુભવ કર્યો હશે તો જણાશે કે તેથી અલાભ નથી થતો, પરંતુ વધુ લાભ થાય છે. શીયાળાને દિવસે પ્રાતઃકાળે પાંચેક વાગ્યાને સુમારે કુવામાંથી જળ કહાડવું અને સ્નાન કરતા પહેલાં આખા શરીરને હાથથી ઘસવું. આથી શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યારબાદ સ્નાન કરવાથી તદ્દન ટાઢ વાતી નથી. ન્હાવામાં કેટલાક મનુષ્યો તો અલ્પ સમયજ ગાળે છે અને લપલપ નાહી લે છે. પરંતુ આમ કરવાથી ન્હાયા અને ન ન્હાયા સર્વે સરખુંજ છે. દરેક મનુષ્યે એવી રીતે સ્નાન કરવું જોઇએ કે શરીરનો કંઈ પણ ભાગ ચોળાયા સિવાય રહેવોજ ન જોઇએ. દરેકે દરેક ભાગ જુદો જુદો લેવો અને તેને બરાબર ચોળવો ત્યારબાદ ઉપર પાણી રેડી સાફ કરવો. સ્નાન કરવામાં થોડામાં થોડો પા કલાક તો જવોજ જોઇએ. સાબુનો પ્રચાર ઠીક છે. પરંતુ તેમાં ઉપર લખેલા અપવાદો છે. સ્વદેશી સાબુઓમાં ચરબી નથી વપરાતી પરંતુ તેલ વપરાય છે તેથી તેમાં એક દોષ ઓછો છે. પૂર્વે દેશી વસ્તુ લોટ, છાશ અને મીઠાનું મિશ્રણ સ્નાન માટે ઉપયોગમાં લેવાતું તે કેટલેક અંશે મેલ શુદ્ધિ કરનાર છે. પણ આનો અનુભવ લેખકે કરેલો નથી. ગોરમટીનો ઉપયોગ સર્વ શ્રેષ્ઠ છે એમ લેખક સ્વાનુભવથી કહે છે. આ પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે છે.

શુદ્ધ ગોરમટી લેવી અને હાથમાં થોડુંક જળ લઈ તેમાં ગોરમટી પલાળી શરીર ઉપર સઘળે ચોળવી, ત્યારબાદ દરેક અવયવને ખૂબ ચોળવો અને ત્યાર પછી ગોરમટી જતી રહે ત્યાં સુધી પાણી રેડવું.

પશ્ચાત્ શરીર તપાસો ને કયા કયા ફાયદા છે તે જુઓ. શરીર તદ્દન સુંવાળું થઇ ગયેલું છે. વાળ લીસા થાય છે અને શરીર લાલચોળ થઈ જાય છે. પરંતુ તમે પૂછશો કે સાબુથી દાદર અને ખસ એવાં દરદો નાશ પામે છે તો શું ગોરમટીથી આ કાર્યો થઈ શકશે ? હા ભાઈ! તે તો દૂર કરશે પરંતુ અન્ય રોગો પણ ગોરમટીથી દૂર થાય છે. તેમનાં નામજ અત્રે આપવાં હિતકર છે, કારણ કે તેઓના જુદે જુદા વિધિ અત્રે લખવા તે વિષયની મર્યાદા બહાર જવા બરાબર છે. તેઓ અન્ય પ્રસંગે લખાશે. દાદર, ખસ, ઉંદરી અને વા ઉપરના પ્રચારથી દૂર થાય છે, તે સિવાય ક્ષય અને દમ જેવા રોગો પણ દૂર થાય છે એ લેખકે વાંચેલું છે.

સ્નાન કર્યા પછી શરીરને કોરા રૂમાલથી લુછી નાંખવું. કારણ કે શરીર ઉપર રહેલું પાણી છિદ્રો દ્વારા અંદર જાય છે. અને પ્રસંગે વાળા જેવો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. વાળ પણ એવી રીતે સાફ કરવા કે તેમાં લગાર પણ ભીનાશ રહેજ નહિ.

ન્હાયા પછી શરીર ન લહેવાનો ઘણી જગ્યાએ પ્રચાર જોવામાં આવે છે, પરંતુ તેમ કરવાથી આપણા શરીર ઉપરનો મેલ દૂર થઇ શકતો નથી અને એક દિવસનો મેલ અન્ય દિવસના મેલની મૈત્રી કરે છે. આ એક પછી એક પ્રતિદિન વધતા મિત્રો સંપ કરીને શરીરની અંદરના ઝેરી પરસેવાને બહિરગતિ પામવા દેતા નથી. પરસેવો અંદર રહેવાથી શરીરમાં ઝેરી અસર કરે છે અને કોઈ પણ જાતની માંદગીનું કારણ થઇ પડે છે. વળી શરીર ઉપર રહેલું પાણી છિદ્રો દ્વારા શરીરની અંદર પ્રવેશ કરે છે અને વાળા વગેરે રોગને ઉત્પન્ન કરે છે, માટે શરીરને રૂમાલથી લહેવું આવશ્યક છે. રૂમાલ સ્વચ્છ અને સુંવાળો હોવો જોઇએ અને તે રૂમાલ દિવસમાં એક વખત તો ધોવાવોજ જોઇએ.

પરંતુ એ બધું તો ખરૂં પણ સ્નાનની આવશ્યકતાજ શી છે? અમે તો નાસ્તિક છીએ. દરેક ધર્મ ગ્રન્થમાં લખ્યું છે કે મનુષ્યે દેહશુદ્ધિ અર્થે સ્નાન કરવું જોઇએ એ બધું તો અમે ધર્મ ગ્રંથોમાંજ રહેવા દીધું છે. એમાં કંઈ શારીરિક તત્વ રહેલું છે? વાહ! કેમ નહિ? દરેક શાસ્ત્રમાં જે પ્રણાલિકાઓ બાંધી છે તે ભવિષ્યનો વિચાર કરીનેજ બાંધી છે અને તે વખતના મહાપુરૂષોને એમ તો ખબર હશેજ કે ધર્મને નામે પ્રચાર ઠીક રહેશે અને સામાન્ય બુદ્ધિવાળા મનુષ્યો તો આનું તાત્પર્ય સમજીજ શકશે અને બુદ્ધિહીન માણસો ધર્મને નામે પુરાતન પ્રચાર જારૂ રાખશે. સામાન્ય બુદ્ધિવાળા મનુષ્યો જે તાત્પર્ય સમજી શકે તે નીચે પ્રમાણે છે:—

શરીર માંહેલો નકામો પદાર્થ જેમ બને તેમ બહાર કાઢવો એ શરીરનો સ્વભાવ-સિદ્ધ ધર્મ છે તે ચાર રીતે નિકળે છે. જેમકે, ઝાડા વાટે, પેશાબ રૂપે, શ્વાસોચ્છ્વાસથી અને ત્વચાનાં છિદ્રો વાટે. સારાં સગવડવાળાં શહેરોમાં ગટરો હોય છે. એ ગટરો પાણીના પ્રવાહથી ધોવાઇને સાફ થાય છે અને ગટર સાફ કરવાનો એ ઉપાય ઉત્તમ છે. એજ પ્રમાણે આપણા શરીરની ચામડી ગટરોરૂપી નાની નાની નસોથી ભરપુર છે. તેઓ એવી બારિક છે કે આપણે આંખ વડે જોઈ શકીએ નહિ. એક રૂપીઆ જેટલી જગ્યામાં લગભગ બે હજાર છિદ્રો હશે. આ નાની ગટરોમાંથી નિરંતર પાણી (જેને આપણે પસીનો કહીએ છીએ તે) વહ્યા કરે છે. તે પસીનો પોતાની સાથે કચરો તથા નકામા પદાર્થને બહાર કાઢે છે. મહેનતનું કામ કરીએ છીએ ત્યારે વિશેષ પાણી વહે છે અને ચામડી ઉપર નાનાં નાનાં ટીપાંના રૂપમાં એકઠું થાય છે. દરરોજ માણસના શરીરમાંથી ત્વચા વાટે એક શીશો ભરાય એટલો પરસેવો બહાર નીકળે છે, જે પરસેવો નીકળે છે તે નિર્મળ નથી હોતો. તે પસીનો દરરોજ પોતાની સાથે અર્ધા તોલાને આશરે ઝેરી પદાર્થ બહાર ખેંચી લાવે છે. આ નાની નાની નળીઓ અથવા શરીરની ગટરો ચામડીને ધોવાથી ખુલ્લી રહે છે. જો મેલથી તેનાં દ્વાર પૂરાઇ જાય તો પેલો શરીર માંહેનો ગંદો પદાર્થ બહાર નીકળતો બંધ થાય અગર બરાબર નીકળી શકે નહિ. તેનું પરિણામ એ થાય કે ખસ, દાદર, ઉંદરી એવા ચામડીના રોગો થઈ આવે.

નિર્મળ હવા:—અન્ન જળ સિવાય આપણે કેટલાક દિવસ છવી શકીએ, પરંતુ હવા સિવાય થોડી ક્ષણમાં આપણે દેહમુક્ત થવું પડે છે. આ દુનિયામાં જન્મ લેતાં વેંતજ પ્રથમનું કાર્ય શું છે? સર્વત્ર વિસ્તૃત થયેલી હવાનો શ્વાસ લઈએ છીએ, અને ત્યારથી આપણી આખી જીંદગી પર્યંત જાગતાં કે ઉંઘતાં, દિવસે કે રાત્રે, શ્વસનક્રિયા વિનાશ્રમે અને વિના કંટાળે ક્ષણ ક્ષણને અંતરે કર્યાજ કરીએ છીએ. આ દુનીયામાં આપણી છેલ્લામાં છેલ્લી ક્રિયા શ્વાસોચ્છ્વાસથી મુક્ત થવું એજ છે.

ઈશ્વરના અસંખ્ય ચમત્કારોમાંનો એક ચમત્કાર એ છે કે આપણે હવાને જોઈ શકતા નથી પરંતુ તેણે ઓરડીમાં, ઘરમાં, ગામમાં, અરણ્યમાં, દરિયામાં અને અબ્ધમાં સર્વત્ર હવા વિસ્તારેલી છે એમ આપણને ભાસે છે. જ્યારે હવા સ્થિર હોય છે ત્યારે આપણે તેનો સ્પર્શ કરી શકતા નથી. જ્યારે તે ગતિ કરે છે ત્યારે તે પવન કહેવાય છે અને તે વખતે તે શું કરે છે તે આપણે જાણીએ છીએ અને સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ. જેવી રીતે સમુદ્રનું તળીયું પાણીથી ઢંકાયેલું છે તેવીજ રીતે આખી પૃથ્વી પવનના મહાસાગરથી ઢંકાયેલી છે અને તેના તળીએ આપણે પાણીનાં માછલાંની-માફક હલન ચલન કરીએ છીએ. ભિન્ન ભાવ

એટલેજ છે કે દરીયામાં જળની ઉંડાઇ વધુમાં વધુ પાંચ માઇલની છે અને હવારૂપી જળની ઉંડાઇ ૧૦૦ માઇલની છે. વળી જેમ જેમ આપણે ઉંચે ચઢીએ છીએ તેમ તેમ હવા વધુ વધુ પાતળી માલૂમ પડે છે.

અજ્ઞાન મનુષ્યો એમ ધારે છે કે હવા એકજ વસ્તુ છે પરંતુ વિદ્વાન માણસો જાણે છે અને સાબિત કરી આપે છે કે હવામાં મુખ્ય ચાર વસ્તુઓ એકત્ર થયેલી છે. હવામાં માલૂમ પડતા જૂદા જૂદા ગુણવાળા સર્વ પદાર્થો તથા હવામાં કેટલા ટકા તેમની હાજરી છે તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

નાઇટ્રોજન.	૭૯
ઑક્સીજન (પ્રાણ વાયુ).	૨૦
કાર્બોનિક ઍસીડ ગૅસ (પ્રાણઘાતક વાયુ).	·૦૪
વરાળ.	અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં.
ઑરગન.	
એમોનીઆ.	
સલ્ફ્યુરેટેડ હાઇડ્રોજન.	
દુર્ગંધિક પદાર્થ.	

ઑક્સિજન એ પ્રાણવાયુ છે મતલબ કે તેના ઉપર આપણા પ્રાણનો આધાર છે. પરંતુ આ દુનિયામાં જો તે સર્વત્ર પ્રસરેલો હોત તો કંઈ પણ વસ્તુ આપણને સજીવ માલૂમ પડત નહિ કારણ કે ઑક્સિજનની અસર નાઇટ્રોજનથી શાન્ત રહે છે અને સર્વ વસ્તુ બાળી નાંખવાની શક્તિને નરમ પાડે છે. કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસનો વનસ્પતિ શ્વાસ લે છે, અને તેને લીધે તેમનાં પાંદડાં ડાંખળાં સઘળું બંધાય છે.

લગભગ બધી હવા આ બે એટલે ઑક્સિજન અને નાઇટ્રોજનની મળેલી છે. કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ વજનદાર છે તેથી તે હવાને તળીએ અથવા હવડ જગાએ માલુમ પડે છે. આ હવામાં રાખેલી બત્તી હોલાઈ જાય છે. આ તેના ઝેરી ગુણની પરીક્ષા કરનાર રીત છે. જો માણસ આ હવાનો દમ લે તો તરતજ મૃત્યુ પામે છે. હવામાં પાણીની વરાળનો પણ કેટલોક ભાગ છે. જો આ ભાગ ન હોત તો સૂર્યના તાપની ગરમીથી આપણાં શરીર ચર્ચરી જાત અને ઝાડ બળીને મરી જાત.

સ્વચ્છ હવામાં બિગાડ શી રીતે થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. પ્રાણના આધારને માટે માત્ર હવાની જરૂર નથી પરંતુ સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે. દુનિયામાં ઘણા પ્રકારનાં વિષ છે પરંતુ જે વિષથી ઘણાંખરાં માણસો મરે છે તે ખરાબ હવા છે; અને પ્રત્યક્ષ દાખલારૂપે કલકત્તાની કાળી કોટડીની વાત સર્વે કોઇએ વાંચી યા સાંભળી હશે. શહેરમાં માત્ર હવા ઘણે દરજ્જે સ્વચ્છ હોતી નથી પરંતુ શહેર બહારની કુદરતી રીતેજ યોગ્ય પ્રમાણમાં અને બરાબર સ્વચ્છ હોય છે અને તેને લીધેજ ગામડામાંના માણસો યોગ્ય તન્દુરસ્તી ભોગવે છે. આપણે હમેશાં શ્વાસ લઈએ છીએ, પણ બહારની જે હવા શ્વાસ વાટે આપણે અંદર લઇએ છીએ તેનાથી બહાર કાઢીએ છીએ તે હવા કેવળ જુદીજ છે. અને વળી આ બે વસ્તુઓની અસર પણ જુદીજ છે.

હવે આ હવાનો અને પ્રાણી માત્રનો એવો સંબંધ છે કે પ્રાણી માત્ર તેના સિવાય

એક ક્ષણ પણ જીવી શકે નહિ. આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ ત્યારે હવા આપણા ફેફસામાં દાખલ થાય છે. આ ફેફસાં આપણી છાતીમાં મોટી વાદળી જેવાં છે. એ પવન નળીમાંથી વાયુનું વહન કરનારી હજારો નાની નાની નલિકાઓ શાખારૂપે પ્રસરેલી છે અને તે પવનથી ભરેલી હોય છે. તે નળીઓની લગોલગ અસંખ્ય રક્તવાહિની (લોહીને લઇ જનારી) નસો મૂકેલી છે. આ બે જાતની નસો (વાતવાહિની અને રક્તવાહિની) ની વચ્ચેની ત્વચા (ચામડી) એવી પાતળી છે કે નળીઓમાંનું લોહી લગભગ હવાને અડકેલુંજ રહે છે. આ બારિક ત્વચા મારે શરીરના બધા ભાગોમાંથી એકઠો કરેલો કચરો લોહી બહાર કાઢે છે અને તાજા પ્રાણવાયુને અંદર લે છે. આ પ્રમાણે કાળું બગડેલું લોહી રાતું અને સ્વચ્છ થાય છે.

શ્વાસ વાટે બહાર નીકળેલી હવા પોતાની સાથે ત્રણ વસ્તુને બહાર લઇ જાય છે. તે ત્રણ વસ્તુઓનાં નામઃ—૧ કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ, ૨ હવામાં ભળેલું પાણી, ૩ ગંદો કચરો. પ્રથમની વસ્તુ સ્વચ્છ હવામાં અલ્પ પ્રમાણમાં હોય છે, પણ જે હવા આપણે શ્વાસ વાટે મોંમાંથી બહાર કાઢીએ છીએ તેમાં ઝેરી હવા સોગણા વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. તે જોઈ શકાતી નથી પણ અગ્નિમાંથી જેમ ધુમાડો બહાર નીકળે છે તેમ આપણે તેને બહાર કાઢીએ છીએ. એક સાંકડી ઓરડીમાં આગ બળતી રાખવામાં આવે તો કોટડીમાં થોડા વખતમાં સઘળો ધુમાડોજ થઈ જશે. એવીજ રીતે આપણે જો સાંકડી ઓરડીમાં સુઇ જઈએ તો આપણા મોંમાંથી નીકળેલી અસ્વચ્છ હવાના સંયોગથી આપણી આજુબાજુની હવા પણ અસ્વચ્છ થાય છે. અને જો તે ઓરડીમાં તાજી હવાની આવ જાવનો ખુલાસો ન હોય તો આપણા મોંમાંથી નીકળેલી ઝેરી હવા ફરી શ્વાસ વાટે શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેના ઝેરી ગુણને લીધે તરતજ મૃત્યુ થાય છે, યાતો થોડી ઘણી હાનિ પહોંચે છે. આજ કારણથી સુવાની ઓરડીમાં જાળીયાં યા બારીઓ રાખવી જોઈએ જેથી કરીને અંદર પુરતી હવાની આવ જા થઇ શકે. જો ઓરડીમાં હવા આવ જા બરાબર ફરી ન શકતી હોય તો ઓરડીની અંદર કોયલાની ટોપલી રાખવી. કોયલામાં દુર્ગંધ ચુસી લેવાનો ગુણ હોવાથી કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસનો ઝેરી ગુણ નાબુદ કરે છે. દિવસે ઓરડીની અંદર છોડવા રાખવાથી ફાયદો થાય છે, કારણ કે દિવસે છોડો કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ ગ્રહણ કરે છે અને પ્રાણવાયુ બહાર કાઢે છે. પરંતુ રાતે એથી ઉલટું કરે છે અને રાત્રે આપણો કાર્બોનીક ઍસીડ તો હોય અને તેમાં છોડોનો ઉમેરાય એટલે વધુ નુકસાન થવાનો સંભવ છે. શ્વાસ વાટે નીકળતી બીજી હવાનો પદાર્થ ભીનાસ (પાણી) છે. આ પદાર્થ પણ ઝેરી છે.

અન્ય મનુષ્યે મોઢે માંડી જો પાણી પીધું હોય તો માણસો તે પાણી પીતા નથી અથવા એક પ્યાલામાં કોઇએ જળ પીધું હોય તો તે પ્યાલો વીંછળ્યા સિવાય તે પ્યાલે પાણી પીતા નથી. આમ કરવાનું ખરૂં પ્રયોજન આપણે સમજી શકતા નથી. કારણ કે સાંકડા ઓરડામાં ઘણાં માણસોના મળવાથી એક બીજાના ફેફસામાંથી નીકળેલી હવા તેથી પણ વધારે નુકસાનકારક છે તે શ્વાસમાં લેતાં તેઓને સુગ આગતી નથી આજ પ્રમાણે ગાયો, ભેંસો, બકરાં, ઘેટાં આદિ પ્રાણીઓ હવાને બગાડે છે.

કહોવાણ અથવા સડામાંથી નીકળતી હવા અત્યંત ઝેરી છે અને ઘણી ખરાબી કરે છે. જ્યારે રોપાઓ અથવા પ્રાણી નાશ પામે છે, ત્યારે તે તરતજ સડવા માંડે છે, તેના

સડામાંથી ઘણીજ નુકસાનકારક હવા બહાર નીકળે છે અને તેનાં રજકણો પવનથી દૂર સુધી ફેલાય છે. જો આપણી આંખો આપણી સુંઘવાની ઇંદ્રિય જેની તીક્ષ્ણ હોત તો સડતા પ્રાણીમાંથી ઉડીને ઉંચે ધસતાં અને હવામાં ફેલાતાં સંખ્યાબંધ નાનાં જંતુઓ આપણે જોઈ શકત. આવી હવામાં થઈને જતાં આપણા નાક પાસે જે વાસ આવતી માલુમ પડે છે, તે બીજું કંઈ નહિ પણ સડામાંથી ઉડતાં સૂક્ષ્મ જંતુઓજ છે, જે શ્વાસ વાટે આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. એજ પ્રમાણે ઘરમાંથી શાક તરકારીનાં છોડાં તથા કચરો આંગણાં નજીક ફેંકી દઇએ છીએ તે પણ હવાને બગાડે છે. ચામડીઆઓ, રંગરેજો તથા કસઈ અને એવા મલિન ધંધાવાળા લોકો પણ તેઓના ધંધાથી હવાને બગાડે છે.

દાટવાનાં તથા બાળવાનાં સ્થાનો પણ ગામથી દૂર રાખવાં જોઇએ. ભેજવાળી જમીન પણ શરીરને નુકશાન કરે છે માટે જે ઘરની નજીક પાણી ભરાઇ રહેલું હોય ત્યાં અથવા નીચા તળીયાવાળા ઘરમાં રહેવું નહિ. સોંઘું એટલું મોઘું થઇ પડે છે અને આના દાખલા રૂપે આપણે શાક પાલો વગેરે શરીરને પોષનારી વસ્તુઓ સોંઘી લેવા જઇએ છીએ. પણ મોંઘી અને સોંઘી વસ્તુઓમાં કંઇક તો ફેર હોવોજ જોઇએ તે ફેર જોવા સિવાય આપણે તે તરકારી ખરીદીએ છીએ. આ તરકારી કોહેલી અથવા નુકશાનવાળીજ હોય છે અને આપણા શરીરને નુકશાન કરે છે. આ નુકશાનકારક વસ્તુઓથી દૂર રહેવું એ કેટલેક દરજ્જે મનુષ્યોના સ્વાધિનની વાત છે. એટલાજ માટે માણસોને બુદ્ધિની ઉમદા બક્ષિસ મળેલી છે. તેમ છતાં પશુ માફક ગંદકીનાં સ્થળોમાં રહે યા હરે ફરે તેનું ફળ તેમને મળે તેમાં નવાઇ નથી. આ બેપરવાઈનું ફળ એજ કે ઘણા મનુષ્યો આવા કારણોને લીધે દુઃખદાયક મંદવાડમાંને મંદવાડમાં પોતાનું અમૂલ્ય આયુષ્ય પૂર્ણ કરે છે અને મૃત્યુને વશ થાય છે. આમ છતાં પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે પ્રાણી માત્રપર ઓછી મહેરબાની કરી નથી. બગડેલી હવાનો અટકાવ કરવાને જેમ મનુષ્યોમાં બુદ્ધિ મૂકી છે તેમ હવા નિર્મળ થવાનાં સાધનો પણ પૂરાં પાડ્યાં છે. તે ન હોત તો પૃથ્વી તરતજ ઉજ્જડ થઇ જાત. આ સાધનો પોતાના મેળે કામ કરે છે અને અસ્વચ્છ હવાને હમેશાં સ્વચ્છ કરે છે. આ કારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧ પવન, અસ્વચ્છ હવાને એક જગ્યાએથી અન્ય જગ્યાએ ખેંચી જાય છે અને તેથી તેના સર્વત્ર વ્યપવાથી ઝેરી અસર ન્યૂન થાય છે.

૨ પ્રાણી અને છોડોનું શ્વાસ લેવાનું તથા મૂકવાનું એક બીજાથી વિરૂદ્ધ કાર્ય. બની શકે તો સાંજે યા સવારમાં ફરવા જવું. કારણ કે ગામ કરતાં બહારની હવા સ્વચ્છ હોય છે. આથી આપણું મગજ શાન્તિ પામે છે અને કસરત પણ થાય છે. અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, 'Blood is life' લોહી એજ જીવન છે. આ કહેવું યથાર્થ છે કારણ કે જેમ લોહી ચોખ્ખું તેમ તનદુરસ્તી સારી, અને તનદુરસ્તી સારી હોય ત્યારે આપણે ગમે તે કામ કરી શકીએ.

"સ્પર્શમણિ."

'ફેમીલી ડોકટર' નામક પત્રમાં એક ડોકટર સાહેબ નસકોરી ફુટ્યાથી નીકળતું લોહી એકદમ બંધ કરી દેવાનો સહેલો ઉપાય બતાવે છે. તે જણાવે છે કે નસકોરી ફુટે તો તુરતજ જાણે કાંઈ ચવાણું ખાતા હોઇએ, તેમ મ્હોં હલાવવું. એમ કરવાથી લોહી તુરતજ બંધ થઈ જાય છે. નાના બાળકને ટુકડો મોંમાં આપી ચાવવાનું કહેવાથી લોહી બંધ થઈ શકે છે.

श्री परमात्मप्रार्थनाष्टकम्.

(લેખકઃ—પંડિત ભોળાનાથ શર્મા-મુ. લોદરા.)

છન્દ સવૈયા.

૧

યત્ન અમો કરીએ અધિકારે પણ એના ફળદાતા આપ,
જળમાં વહ્નિ સ્વરૂપે વિરમ્યા રવિમાં તેજસ્ આપ પ્રતાપ;
અશ્ર અમારી ગતિની પાછળ પ્રેરણ કરવા ધરજ્યો ધ્યાન,
પત્ર અમારૂં સુપત્ર કરવા ભાવિક પ્રતિ આવો ભગવાન !

૨

અમને રહેવા પૃથ્વી દીધી જમવા માટે તેમ અનાજ,
શ્વાસ ઉચ્છ્વાસ મજેના લેવા મધુર પવન હે ગરિબ નિવાજ;
દર્શન અર્થે નયન બરાબર શ્રવણ સુખાર્થે સુંદર કાન,
તો પછી શુદ્ધ જીવન દેવાને કયમ નાવો શ્રીમદ્ ભગવાન !

૩

શુદ્ધ જીવન જો હોય તોજ હરિ ગાઈએ ત્હારાં ગુણમય ગાન,
પરઉપકારે ધસીએ ન્હેલા દિલભર ધનનાં દઈએ દાન;
ઐહિક પારમાર્થિક સાધનના તરૂને સુજીવન અમૃત પાન,
વ્હાલા શુદ્ધ જીવનના રસ્તા દરશાવા આવો ભગવાન !

૪

વગર દવાએ ધ્રુવપ્રતિ આવી અર્પ્યો જીવન તણો ઉત્કર્ષ,
દૃઢબળ દૃઢતન દીધાં ઉત્તમ રાજ્ય કરાવ્યું સહસ્ર વર્ષ;
અમને તો નથી રાજ્યની ઇચ્છા નવ જોઈએ ષટ્ રસમય ખાન,
-નવજીવનના માર્ગ મધુરા દરશાવા આવો ભગવાન.

૫

પુણ્ય સંગ્રહી કોઈ લોક તો ઇચ્છે ઈન્દ્ર તણો આવાસ,
કઇ આત્માઓ પ્રિય માને અતિ ઉમિઆકાન્તતણું કૈલાસ;
એ પદ હો પ્રિય તે માર્ગીને તથા ભલે હો તત્ર પ્રયાણ,
પણ અમને તો શુદ્ધ જીવનના માર્ગ બતાવો શ્રી ભગવાન.

૬

જ્ઞાનપક્ષમાં હૃદય ગળેલા તત્વ ગણે બે ત્રણ પચ્ચીશ,
કૈંક પ્રાણીઓ કરી પ્રાર્થના ઉપાસતા તમને જગદીશ;
નાથ ! અમારો માર્ગ નિરાળો નહી ઉપાસન કે નહી જ્ઞાન,
દર માનવનાં શુદ્ધ જીવન કરવા દ્યો સન્મતિ શ્રી ભગવાન.

૭

'सत्यं ब्रह्म जगन्मिथ्या,' ના વાદીનો પ્રિય બ્રહ્મ હજૂર,
પણ હાલે હરિ અમો જગતનાં સહુ પ્રાણીના મફત મજૂર;
મજુર કાર્ય દૃઢ શરીર વિના શી' રીત થાયે ? ઓ ચતુર સુજાણ !
મફત મજુરને મધુરાં જીવન દરશાવા આવો ભગવાન !

૮

સગર–દીલીપ–અજ–આદિ ભૂપનાં આયુ ગયાં પણ તજ્યા ન ટેક,
અન્તે ભગીરથને દઇ દર્શન આવ્યાં ભાગીરથી અહીં છેક;
નવજીવનની શોધ અર્થ દૃઢ જોઇએ યત્નની એવી લ્હાણ,
એ લ્હાણીથી સુખમય થાવા હિંમત દ્યો શ્રીમદ્ ભગવાન !

મૃત્યુપરીક્ષા.

(લેખકઃ–વૈદ્ય જયશંકર કહાનજીભાઈ, ગોંડલ.)

૧. જેની જમણી નાસિકાના છિદ્રથી અહોનિશ શ્વાસ નીકળ્યા કરે અને ડાબા છિદ્રનો શ્વાસ બંધ રહે તો તેવા રોગીનું આયુષ્ય ત્રણ દિવસનું સમજવું.

૨. જે રોગી બેત્રણ દિવસ સુધી જમણા છિદ્રે શ્વાસ લે, અને પછીથી ડાબી નાસિકા વડે લેવા બદલે જમણું બંધ રહે, તો તેમનું આયુષ્ય દોઢ માસ સમજવું.

૩. જે રોગીના બન્ને છિદ્રમાંથી દશ રાત સુધી સામટો શ્વાસ ચાલુ રહે તો તેમનું આયુષ્ય બે દિવસ છે એમ જાણવું.

૪. જેમનો શ્વાસ નાસિકાદ્વારા બંધ થઇ મુખદ્વારા ચાલવો શરૂ થાય તોપણ તે વ્યાધિમાનનું આયુષ્ય બે દિવસનું માનવું.

૫. જે મનુષ્યની જન્મરાશીથી સાતમી રાશીમાં સૂર્ય હોય, ચંદ્ર જન્મરાશીમાં હોય અને શ્વાસ જમણાજ છિદ્રથી ચાલતો હોય તો આયુષ્યની સીમાં માનવી.

૬. જે વ્યાધિવાળો નીલ વિગેરે રંગને બીજા સ્વરૂપે નીરખે તથા ખાટા વિગેરે રસોને બીજા સ્વાદથી જાણે તેમનું આયુષ્ય અડધા વર્ષનું જાણવું.

૭. જે મનુષ્ય રોગીનાં મળમૂત્ર અને વીર્ય એક વખતે છુટે તે પણ એક વર્ષના આયુષ્યવાળો સમજવો.

૮. જે રોગીના કંઠ, જીભ, દાંત, એમાંથી રસ જઇ શુષ્ક થવા લાગે, શરીર પણ તેજહીન અને શુષ્ક ભાસે, તેમને પણ છ માસમાં યમનો અતિથિ માનવો.

૯. જે રોગીને વીર્ય, કર્ણ, નેત્ર આદિ સ્થળે મેલ વળતો નથી તેમનું આયુષ્ય પણ ઉપર મુજબ સમજવું.

૧૦. જે મનુષ્ય રતિસુખના આરંભમાં પ્રવૃત થઈ મધ્યકાળમાં અપ્રવૃત થવા લાગે તેને પણ ઘણે ભાગે અલ્પાયુષી માનવો.

૧૧. ત્વરાથી ગાડીમાં બેસવા જતાં જેમનું મસ્તક ધુમી જાય તેમના આયુષ્યને પણ ભયભીત માનવું.

૧૨. સારી રીતે સ્નાન કર્યા છતાં પણ જેમનાં અંગો ત્વરાથી શુષ્ક થઇ જાય તેમનું આ પૃથ્વીપર ત્રણ માસનું આતિથ્ય જાણવું.

૧૩. જેમનાં પગલાં માટીમાં તથા ગારામાં તુટક પડે તેને પાંચ માસનું આયુષ્ય સમજવું.

૧૪. જેમના શરીરનાં બધાં છિદ્રો રોગહીન છતાં સ્નાયુ બંધનો પણ અશિથિલ છતાં કંપ શરૂ થવા લાગે તો ચાર માસમાં કાળવશ સમજવો.

૧૫. સ્થિર જળમાં સ્વછાયાનું અજ્ઞાન તે પણ એક માસના આયુષ્યનું ચિહ્ન સમજવું.

૧૬. રાતના બે ચંદ્ર તથા દિવસના બે સૂર્યના જ્ઞાનવાળા રોગીની દશા પણ ઉપર મુજબ જાણવી.

૧૭. દિવસના તારામંડળ, આકાશમાં અગ્નિ, ઇન્દ્રધનુષ્યનું નીરખવું તે પણ આયુષ્યને માટે અશુભ ચિહ્નો જાણવાં.

૧૮. જે મનુષ્યને કાનમાં આંગળીઓ નાંખતાં શરીરની અંદરનો ગડગડ નાદ ન જણાય તથા સ્થૂલ શરીરમાંથી કૃશ તથા કૃશમાંથી સ્થૂલ અકસ્માત થાય તો તેમનું આયુષ્યનું પ્રમાણ એક માસ ગણવું.

૧૯. જે વ્યાધિવાળો મનુષ્ય જમણા નાકના અગ્રભાગમાં સ્વછાયાને નીરખે તેમનું આયુષ્ય પાંચ રાતનું માનવામાં આવેલ છે.

૨૦. જે મનુષ્ય સ્વપ્નાવસ્થામાં સ્વદેહ, પિશાચ, અસુર, કાક, ભુત-પ્રેત, શ્વાન, ગીધ, મૃગ, સુઅર, તીડ, બગ, આદિ પક્ષી તથા પશુઓથી ભક્ષણ થતો નીરખે, તે એક વર્ષ પછી યમરાજાનો અતિથિ માનવો.

૨૧. જે મનુષ્ય પોતાનું શરીર, સ્વપ્નાવસ્થામાં રક્ત પુષ્પો, ગંધથી શણગારાયેલું જાણે તેની અવધ આઠ માસની જાણવી.

૨૨. જે મનુષ્ય સ્વપ્નમાં ધુળ, રાફડા, થાંભલા તથા દંડપર ચઢ ઉતર કરે તેમની પણ ઉપર મુજબ સ્થિતિ માનવી.

૨૩. જે મનુષ્ય સ્વપ્નમાં તૈલસ્નાન તથા ગર્દભારોહણ પોતાને ભાળે તે પણ અશુભ માનવું.

૨૪. જે મનુષ્ય તથા સ્ત્રી પોતાની ગુહ્યેન્દ્રિયમાં શુષ્ક તૃણાદિ કાષ્ટ વસ્તુ ભાળે તેમનું અવસાન છ માસ પછી માનેલ છે.

૨૫. જે મનુષ્ય સ્વપ્નમાં લોહ દંડ ધારી, કૃષ્ણવસ્ત્રધારી, પુરૂષને સ્વદેહ ગ્રસ્ત કરતો ભાળે તેમનું આયુષ્ય ત્રણ માસ માનવું.

૨૬. જે મનુષ્ય સ્વપ્નકાળે કૃષ્ણવર્ણની કન્યાથી પોતાના બાહુને બંધન થતાં નિરખે તે એક માસે યમપુરીનો વાસી માનેલો છે.

૨૭. જે માણસ સ્વપ્નમાં વાંદરની પીઠપર પૂર્વ દિશામાં વહન કરતો પોતાને ભાળે તેને માટે પાંચ દિવસ યમદ્વાર માટે લખેલા છે.

૨૮. જે કૃપણ માણસ એકદમ દાતાર થાય તથા દાતાર એકદમ કૃપણ થઈ જાય તેને માટે પણ મરણ સમય માનેલો છે,

૨૯. જે માણસ સૂર્યનાં કીરણો તથા અગ્નિની જ્વાળાને તેજહીન ભાળે તેમને માટે અગીઆર માસ કહેલા છે.

૩૦. કાકવૃંદનો સ્પર્શ અગર તો ચાંચો મારતો, અગર શિરપર બેસતો, અગર વામ ભાગથી ધુળનો વરસાદ વરસાવતો, સ્વપ્નમાં ભાળ્યાં તથા પોતાની છાયા વિપરીત દેખે તેને માટે ચાર પાંચ માસ માંડેલા છે.

૩૧. જે મનુષ્ય ઘી, તેલ, જળમાં પોતાની છાયામાં દેહ શિર વિનાનો ભાળે તેનું આયુષ્ય માસ પર્યંત માનવું કહેલ છે.

૩૨. જેમના મુખમાંથી, દેહમાંથી, અગર વસ્ત્રમાંથી શબના જેવી વાસ છુટે તે નીરોગી હોય તોપણ પંદર દિવસનો મિજમાન જાણવો.

૩૩. જે રોગીની નાસિકા વાંકી થઈ કર્ણ ઉચા થાય અને નેત્ર તુટી જઇ તેમાંથી અશ્રુ વહન થાય તે યમપુરીનો અતિથિ જાણવો.

૩૪. જેમનું મુખ સદા રક્ત રહે તથા જીભ સામિપ ભાસે તેમની અવધી ત્રણ માસ માની શકાય.

૩૫. જે રોગી કપાળપર હાથના પોંચાને રાખી જોતાં બીલકુલ પોંચાને દેખતો નથી અને દેહમાંથી શબ તુલ્ય વાસ નિકળ્યા કરે તથા કેશ વેણી જેવા ગુંથાઇ જાય તે મૃત્યુ શરણ થાય છે.

૩૬. જેની દાંતોની હારમાં ત્રણ આંગળીઓ પ્રવેશી શકતી નથી તે સાત રાત્રિની અંદર યમમંદિરનો વાસી થાય છે.

૩૭. અંતકાળ સમયે દેહ વિરસ થઈ જાય છે અને તેમ રસના સડાથી માખો, મચ્છર, ડાંસ વગેરે જંતુઓ તે રસ ચુસવા શરીરપર બહુ બેસે છે, અને સુગંધી વસ્તુ ચોપડવાથી પણ ખસતી નથી, ત્યારે મૃત્યુનું નિશાન જાણવું.

૩૮. જળમાં જેનો કફ, મળ, તથા વીર્ય ડુબી જાય તે પણ યમભુવનનો વાસી ઠરે.

૩૯. જે શીત વસ્તુને ઉષ્ણ અને ઉષ્ણને શીત માફક ગ્રહણ કરે અને શીતની પીડા છતાં દાહથી પીડાતો માને અને ઘણોજ શેક આપવા છતાં ઉષ્ણતાનું જ્ઞાન ન હોવાથી તેમ સ્પર્શજ્ઞાનનો પણ ત્વચામાં નાશ થવાથી ગતાયુષ્ય જાણવું.

૪૦. જે મનુષ્ય (રોગી) વિવિધ શબ્દો, સમુદ્રપુર, મેઘના શબ્દો ન હોવા છતાં સાંભળવાનું ભાન લાવે અને હોવા છતાં ભાન ન આવે, ગામના શબ્દોને અરણ્યના શબ્દ તુલ્ય સાંભળે, શત્રુ શબ્દમાં પ્રીતિ, માતા, ભ્રાતા, પિતા, વગેરે સ્નેહી વર્ગના શબ્દો પ્રત્યે દ્વેષ તથા અણધારી બહેરાશ તે કાનના વિકાર થયા જાણવા, અંતે ગતાયુષ્ય સમજવો.

૪૧. જે રોગી સુગંધને દુર્ગંધ, તથા ઉલટું અગર ઉભયપક્ષને નથી ઓળખતો તેને ગતાયુષ્ય માનવો.

૪૨. જે ખાટાને મીઠો, મીઠાને ખારો, કડવાને તીખો, તીખાને કડવો એમ વિપરીત રસનું જ્ઞાન જાણે તથા જે રસ આપવાથી લેશ શાન્તિ થવી જોઇએ, તેથી ઉલટા દોષ વધે, અને ન આપવા જોગ આપવાથી દોષ શાન્ત થવા જેવું ભાસે, તે પણ જિહ્વાના દોષ જાણી ગતાયુષ્ય માનવું.

૪૩. જે મનુષ્ય આકાશને વિમાન, હાથી, રથ, અશ્વો અને મહેલોથી ભરપુર દેખે, વાયુને મૂર્તિમાન દેખે, પૃથ્વીને ધુંવાડો દેખે તથા જળમાં ડુબી જતું દેખે તે ગતાયુષ્ય માનવું (નેત્રવિકાર).

૪૪. જે પુરૂષ સાથે કાળી, લાલ, પીળી છાયા દોડે છે તેનું મરણ જાણવું.

૪૫. જે મનુષ્યની લાજ, લક્ષ્મી, તેજ, ઓજ, સ્મૃતિ, પ્રભા વગેરે અકસ્માત જતાં રહે અગર ન હોય તે પ્રાપ્ત થાય તે પણ ગતાયુ જાણવો.

૪૬. જેનો નીચેનો ઓષ્ઠ નીચો પડી રહે અને ઉપરનો ઉપર ચોંટી રહે અગર બન્ને કાળા પડી જાય તેનું પણ જીવન દુર્લભ છે.

૪૭. જેના દાંત લાલ અગર કાળા થઈ જાય છે કે બધા એકદમ પડી જાય અગર બહુજ સફેદ તથા ઘણાજ કૃષ્ણ લાગે તેનું આયુષ્ય ગયું માનવું.

૪૮. જેની જીભ કાળી સ્તબ્ધ, કફથી લીંપાયેલી, અને કઠોર થઈ જાય તે ગતાયુ જાણવો.

૪૯. જેનાં નેત્ર સંકોચાઈ જાય, ઉંચે ચઢી જાય, ઉંડાં ઉતરી જાય, નીચાં પડી જાય; કેશર સમાન લાલ થઇ જાય, સ્તબ્ધ ગતિ રહિત જડ થઈ જાય, અગર તેમાંથી પાણી વહ્યાં કરે, તો મૃત્યુ નજદિક જાણવું.

૫૦. જે મનુષ્ય મુખમાં મુકેલું અન્ન ગળી શકતો નથી, ડોકનો મેર ભાગવાથી જેનું મસ્તક સ્થિર રહેતું નથી. એકાગ્ર દ્રષ્ટિથી જુએ છે અને મુઢપણાને પામે છે તે ઘણો જલદીથી પ્રાણમુક્ત થાય છે.

૫૧. રોગી બળવાન કે દુર્બળ હોય તથાપિ જેને વારંવાર ચેતનામાં લાવ્યા છતાં પણ જે બેશુદ્ધિમાંજ રહ્યાં કરે છે તેને પણ તજવો યોગ્ય છે.

૫૨. જે સદૈન ચતો સૂઈ રહે, અને પગ ઉપાડે, ઢાળે, કુદે, ઘસે તથા લાકડાની માફક એમના એમ લાંબા પ્રસરેલા રાખે તેમની જીવવાની આશા રાખવી વૃથા છે.

૫૩. જેના હાથ અને શ્વાસ શીતળ થઈ જાય, શ્વાસ તુટક એટલે ઠેકો દેતો જાય અને કાગડાની માફક શ્વાસ લે તેને પણ ધીર પુરૂષોએ મુકેલો જાણવો.

૫૪. જે રોગી ઉધ્યાંજ કરે અગર જાગ્યાંજ કરે અને બોલતાં બોલતાં મોં હવાથી કુલી જાય તેને પણ ગતાયુ જાણવો.

૫૫. જે વારંવાર ઉપરના ઓષ્ઠને ચાટયા કરે તથા ઓડકાર કાઢયા કરે અથવા પ્રેતોની સાથે ભાષણ કર્યા કરે તેને પણ પ્રેત રૂપ જાણવો.

૫૬. (જ્યોતિષશાસ્ત્રે) શનિ, રવિ અને મંગળવારે વ્યાધિ શરૂ થાય, તેજ દિવસે મઘા, શતભિષા, આર્દ્રા, સ્વાતિ, મૂલ, પૂર્વા ફાલ્ગુની, પૂર્વાષાઢા અને પૂર્વાભાદ્રપદ એમાંનું કોઈ નક્ષત્ર હોય, ચોથ, આઠમ, ચૌદશ, છઠ, એમાંની કોઇ તિથિ હોય તો રોગી અલ્પાયુષી જાણવો.

૫૭. વાર ક્રુર હોય તો સાત દિવસ, તિથિ દોષમાં ૨૧ દિવસ, તિથિ નક્ષત્ર દુષ્ટ હોય તો એક માસ વ્યાધિ ભોગવવી પડે પરન્તુ એ ત્રણે દુષ્ટ થયા હોય તો જીવનો ભય રહે છે.

જગતમાં કોઇ એવો પ્રાણી નથી કે જેને અરિષ્ટ ઉપજ્યા છતાં મરણવશ ન થાય અગર કોઈ પણ અરિષ્ટ ચિહ્ન ઉપજ્યા વિના મૃત્યુ પણ થાય. અનેક જગોએ એવું જોવામાં આવે છે કે અરિષ્ટનાં લક્ષણો થયા છતાં રોગી લવે છે અને ક્વચિત સ્થળ એવું પણ જોવામાં આવે છે કે અરિષ્ટના લક્ષણોમાંનું એક પણ ન હોય અને રોગી મરણવશ થાય છે. પણ એ સત્ય નથી. બુદ્ધિમાં ભ્રમ ઉપજવાથી એમ અનુમાન થાય છે, તેથી જે અરિષ્ટનાં લક્ષણો તરિકે મનાય છે, તે ખરેખર અરિષ્ટનાં લક્ષણો હોતાં નથી. પરન્તુ મતિવિભ્રમને લીધે થયેલા મિથ્યા ભાસ હોય છે. વળી જે અરિષ્ટ ચિહ્નો ન જણાયાં છતાં પણ મૃત્યુ થાય છે તેને માટે એમ છે કે, ઉક્ત લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય છે તો ખરાં, પરન્તુ અતિ સૂક્ષ્મ હોય છે અગર જલદી જલદી એકના ઉપર બીજું, બીજા ઉપર ત્રીજું એમ થતાં હોવાથી રોગી નિશ્ચય કરી શકતો નથી. અગર અરિષ્ટકારક લક્ષણો થઇને તરત શાન્ત થઈ જાય છે. જેથી અન્ય જનના સમજવામાં આવતાં નથી એમજ હોય છે.

દાદર-દરાઝ-ગજકર્ણ.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

હાલમાં સંખ્યાબંધ રોગોના મનુષ્ય જાત ઉપર હુમલા થાય છે, અને પેટંટ દવાઓ તો કીડીયારા માફક ઉભરાવા લાગી છે. જો તેની દવાઓની રોગી ઉપર અસર થતી હોત તો રોગીની સંખ્યા કમી થયા વિના રહેત નહિ, છતાં તેવા રોગોને દુર કરવાના ખરા ઉપાયો કરવા તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચાતું નથી.

કેટલાક રોગોને આપણે નજીવા માનીએ છીએ છતાં તે ભયંકર હોય છે અને શરીરની ખરાબી કરે છે. એવા રોગો પૈકીની દાદર પણ છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રમાં તો તેને કુષ્ઠરોગ એટલે કોઢના રોગ પૈકીનો એક જાતનો કોઢ માનેલો છે. જેતું નિદાન ચર્મકુષ્ઠ છે. કુષ્ઠરોગને આપણા શાસ્ત્રકારોએ અસાધ્ય માનેલો છે; અને તેની રાજરોગમાં ગણના છે.

अस्वेदनं महावास्तु, यन्मत्स्यशकलोपमम् ॥
तदेव कुष्ठचर्माख्यं, बहलं हस्तिचर्मवत् ॥ १ ॥

ચર્મ, કુષ્ઠ, ઘર્મરહિત, મોટી જગા પ્રસરનારો, માછલાના ભીંગડા સરખો અને હાથીની ચામડી પ્રમાણે ચામડીને જાડી કરનાર છે. એવુંજ વર્ણન કરેલું પુરાતન ગ્રંથોમાં નજરે આવે છે.

દાદરના રોગને સામાન્ય માનવામાં આવે છે પરંતુ એવાં સંખ્યાબંધ માણસો મળી આવશે કે જેમને વર્ષોના વર્ષોથી દાદરની પીડાને લીધે અત્યંત ચેળ આવે છે, આગ બળે છે, ખાલ રાતી થાય છે, ચાઠાં પડે છે, પાકે છે, અને તેમાંથી પરૂ આવે છે. રાત્રિએ વધારે ચેળ આવે છે અને નિદ્રા આવતી નથી. દાદર ઘણું કરી કેડના ભાગમાં જ્યાં સ્ત્રી અને પુરૂષો તાણીને કપડાં પહેરે છે ત્યાં અને ગુહ્ય સ્થાનના આસપાસના વલણનો ભાગ જેને ઝંઘાના કાતરા કહે છે તે સ્થાનોમાંથીજ શરૂ થતી જોવામાં આવે છે. દાદરથી આવતી ચેળ રોકી શકાય તેવી હોતી નથી. લોકલજ્યા પ્રમાણે સભામાં કે સારા માણસો પાસે બેઠા હોઇએ તેવી વખતે આવા સ્થાને ખંજુવાળવું એ શરમ ભરેલું લાગ્યા વિના રહેતું નથી; પરંતુ ખંજુવાળ્યા સિવાય ચાલતું પણ નથી. આવો દુષ્ટ રોગ શા કારણથી પેદા થાય છે તે શોધી કાઢવા અને તેનું નિવારણ કરવાના ઉત્તમ ઉપાયો કીયા છે તે સંબંધી હજુ વૈદ્યવિદ્યાના ઉપાસકોનું ધ્યાન ખેંચાયું નથી. માત્ર તેના ઉપરની સંખ્યાબંધ દવાઓ લખવામાં આવે છે પરંતુ તેવી દવાઓ લગાવ્યાથી તુરત દાદરનાં ચિહ્નો જે બહાર જણાય છે તે દબાઈ જાય છે; અને પંદર વીસ દિવસે ફરી ચામડી ઉપર તેની તેજ જગાએ દેખા દે છે. દાદરના માટે કેટલી જાતનાં ઓઇન્ટમેન્ટ મલમો, સોગટીઓ અને ભુકીઓની દવાઓ વપરાય છે પરંતુ તેથી સમળ દાદરનો નાશ થતો નથી છતાં પણ તેની તેજ દવાઓ પેટંટ તરીકે વપરાય છે અને પ્રજા વર્ગના પૈસાની બરબાદી થાય છે. એમ છતાં પણ હકીમ, ડૉકટર કે વૈદ્ય તેની તેજ દવાઓ વાપરે છે, અગર તેજ દવાઓ માટે ભલામણ કરે છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની સહાયતાવડે પાશ્ચાત્ય શોધકો એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે દાદર યાને ગજકરણનો રોગ શરીરમાં રહેલાં આંતરિક કારણોથી થતો નથી પરંતુ એ રોગજનક

જંતુનાં બીજ બહારથી શરીરની ત્વચામાં જઈ ભેગાં થાય છે, અને શરીરમાંના રક્તના પોષણથી મોટાં થાય છે. જેવી રીતે વનસ્પતિનાં બીજકો પૃથ્વી, પાણી અને વાયુના સંયોગથી વૃદ્ધિ પામે છે તેવીજ રીતે એ બીજકો પણ વૃદ્ધિ પામે છે. પરંતુ એ બીજકો આપણી નરવી આંખે દેખાતાં નથી. ગજકર્ણ થએલી જગાના પોપડાને શસ્ત્રથી કાપી લઈ તેને ઈથરમાં અને બીજી દવાઓમાં રાખી તેમાંની ચરબી અને બીજા મળો ધોઈ સાફ કરી સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસતાં તે બીજકો સ્પષ્ટ દેખાય છે. દાદર શરીરના ગમે તે ભાગ ઉપર થાય છે, પરંતુ ઘણું કરી માથા, કમ્મર ગુહ્યસ્થાનના આસપાસ થાય છે અને ત્યાંથી ફેલાવા લાગે છે.

શરીર ઉપર વાળ માટે જે છિદ્રો કુદરતે કરેલાં છે તે છિદ્રો દ્વારા આ બીજકો શરીરમાં દાખલ થાય છે અને પછી કેશના મૂળોનો નાશ કરે છે. ગજકરણનાં બીજ જ્યારે ચામડીની અંદર જાય છે ત્યારે તેનો નાશ કરવો ઘણો કઠીણ છે. દાદરની પરીક્ષા કરવા માટેનું નિદાન ઘણું કઠીણ નથી. અને એ રોગ પારખવો કઠણ પણ નથી. એલોપેથિક વૈદ્યો તેને "રીંગ વર્મ" કહે છે. તે ગ્રંથોમાં દાદર શરીર ઉપર કેશરહિત ભાગમાં જેમકે પીઠ અને પેટ વગેરે હરકોઇ સ્થળે થાય છે. વળી મસ્તક અને દાઢી જેવા કેશવાળા સ્થળે પણ થાય છે. તે પ્રથમ થોડા ભાગમાં થઈ પછી ફેલાતી જાય છે. દાદરને ઠેકાણે ત્વચા લાલ થઇ ઉપડી આવે છે. અને તેમાંથી સફેદ ફોતરી ઉખડે છે અને ઘણી ખરજ આવે છે. અથવા પ્રથમ ફોલીઓ થઇ ચક્રાકાર વધવા માંડે છે; અને તેનું એક ચક્ર બને છે. અને તે ચક્રના વચલા ભાગમાં ચામડી સ્વચ્છ દેખાય છે. બાજુની કીનારી સુજેલી દેખાય છે. રોગના આરંભમાં એ ચક્રો જુદાં જુદાં દેખાય છે પરંતુ તે ફેલાતાં એ ચક્રો એકમેક સાથે જોડાઈ જાય છે; અને તેનું એક મોટું ચક્ર બને છે. કોઇવાર દાદર અનિયંત્રિત રીતે ફેલાય છે. અને કોઇ વાર ચક્રાકાર ફેલાય છે. દાદર જુની થાય છે ત્યારે કાળી પડે છે. અને નવી હોય છે ત્યારે રાતા રંગની હોય છે. કોઈને પગથી તે મસ્તક પર્યંત આખા શરીર ઉપર દાદર ફેલાઈ જાય છે. દાદરની કોર ઉપડેલી હોય છે. ત્યારે તેના ઉપર કોઈ વાર ઝીણી ફોલ્લીઓ થાય છે; અને કોઇ વાર તેમાંથી પરૂ નિકળે છે. એ જગોએ ખંજુવાળવાથી તેનું એક ચમત્કારી રૂપ બને છે. જેમ જેમ રોગનું મૂળ ઉંડું જતું જાય છે તેમ તેમ ખરજ વધારે આવે છે. તેથી દાદરનું દર્દ મટવાને ઘણો વખત લાગે છે અને સઘળાં ઔષધો ફોકટ જાય છે; તેનું કારણ એટલુંજ કે, સર્વ ઉપાય ચામડી ઉપરજ થાય છે. અને તેનો પ્રવેશ ચામડી અંદર થતો નથી. બહાર ઔષધ લગાવવાથી ગજકરણ કંઇક દિવસ મટી ગયા સરખી લાગે છે. પરંતુ થોડાજ વખતમાં તે પોતાના પૂર્વરૂપમાં દર્શન આપે છે.

મસ્તક ઉપર કેશને ઠેકાણે દાદર થાય છે તેને ઉંદરી કહે છે. તેને લીધે સફેદ ખોડો નિકળે છે તથા સફેદ રંગના નાના ગોળાકાર ડાઘ મસ્તકપર દેખાય છે. આ ડાઘને ઠેકાણે કેશ ટુંકા અને જાણે કાતરેલા હોય એમ લાગે છે, પણ વાસ્તવિક આ દરદને લીધે કેશ સડી જઇ તુટી જાય છે. દાઢી ઉપર થાય (ટીન્યા સાઇકોસીસ) ત્યારે મસ્તકની માફક જણાય છે, અગર કોઈ વાર પાકીને ભીંગડું બાઝે છે.

કારણ—દાદરનું દરદ એક જાતની વનસ્પતિની કીડ (ટ્રાઇકોફાઇટીના)ને લીધે થાય છે અને તે ચેપી છે. એક ઠેકાણે દરદ હોય તેને ખણવાથી આ કીડ નખમાં ભરાઈ રહે

છે અને બીજી જગોએ ખણવાથી શરીરના બીજા ભાગને ચોટે છે. નિશાળમાં એક છોકરાને દાદર હોય તો તેની પાસેના હમેશના બેસનાર બીજા છોકરાઓને પણ થવા સંભવ રહે છે. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે જમીન ઉપર ઉગી નિકળનારી વનસ્પતિને જમીન, હવા, પાણી અને પ્રકાશ-એ સર્વ અનુકૂળ હોય તોજ તે વનસ્પતિ ઉછરી શકે, નહિ તો તે થોડાજ વખતમાં સુકાઇ નાશ પામે. ઉત્તમ પ્રકારની જમીન ઉપર પડેલું બીજ પાણી પ્રકાશ અને હવાની મદદથી ટુંક વખતમાંજ વૃદ્ધિ પામે છે. પવનના યોગથી કે પક્ષીઓની વિષ્ઠાથી મોટા મોટા પર્વતોમાં, દુર દેશમાં થતી વનસ્પતિ કે ઝાડો ઉગી મોટાં થાય છે તેનું કારણ પણ અનુકૂળ સંયોગોજ છે. તેજ પ્રમાણે ગજકર્ણ રોગનાં બીજકો પણ એક માણસના શરીર ઉપરથી બીજા માણસના શરીરમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. એટલે એક માણસના શરીરના સ્પર્શથી બીજા માણસના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. રોગીના શરીર ઉપરનાં પહેરેલાં કપડાં બીજો માણસ પહેરવા કે ઓઢવામાં વાપરે તો તેને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે.+ શરીર કોઈ પણ કારણથી અશક્ત થયું હોય કિંવા જેને કંઠમાળ કે ઉપદંશ વગેરે રોગ થયા હોય તેવા માણસોના શરીરમાં આવા રોગજનક બીજકોને પોષણ કરવાનો રસ હોય છે.

ગજકર્ણના ચકોમાં ખરજ આવે છે, અને તે કારણથી તેઓ એકજ રૂપનાં રહેતાં નથી. એ ચકોની વચમાંના વાળ ખરી પડે છે. અને તેમાંની જગાની ચામડી ચળકે છે જ્યારે શરીરમાં બીજા રોગનાં બીજ હોય છે ત્યારે તેના સંયોગથી આ રોગ વિલક્ષણ રૂપ પકડે છે, વનસ્પતિને વધવાને અને તેને પ્રફુલ્લિત થવાને જે પ્રમાણે ઉષ્ણતા અને ઠંડીની જરૂર છે તેજ પ્રમાણે ગજકર્ણ એ પણ એક જાતની વનસ્પતિ સરખો રોગ છે. જ્યારે શરીરમાંથી પરસેવો જાસ્તી આવતો હોય છે. ત્યારે ગજકર્ણ પણ પૂર્ણ બળમાં હોય છે. ચોમાસામાં ઠંડક અને ઉષ્ણતા વધારે હોય છે તે વખતે પણ ગજકર્ણનું જોર વધારે હોય છે. આ રોગનો

+ જો કે દાદરના રોગને ઍલોપેથીક શાસ્ત્રે સ્પર્શજન્ય માનેલો છે. અને દાદરના રોગનાં બીજકો દરદીના શરીરમાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી જોઈ શકાય છે તે વાત ખરી છે પરંતુ આવાં જંતુઓને રહેવા લાયક સ્થળ અને અનુકૂળ સંયોગો હોય છે તોજ તે જીવી શકે છે. નેચરોપથી વિદ્વાના ગ્રંથો જોતાં જંતુઓ કોવાણવાળી જગ્યામાંજ ઉછરી કે જીવી શકે છે. કોઢ, ખસ, ખરજવાં, દાદર, રક્તપિત્ત, ગડગુંમડા, પારા, શીળી, ફોડ, લાળો ઇત્યાદિ દરદો જ્યારે શરીર ઉપર દેખાય છે ત્યારે

જંતુઓ હવામાં પણ ઉડતા હોય છે. અને જે શરીરો તેને પોષક અને ઉપયોગી હોય છે તેજ ઠેકાણે તે ભેગા થાય છે.

આવા દુઃખદ રોગથી બચવા માટે યથાવિધિ સ્નાનની કેટલી જરૂર છે તે સમજાયા વિના રહેશે નહિ. સ્નાન કેવી રીતે કરવું તે સંબંધે અમે ધન્વંતરી માસિકના પહેલા બીજા વર્ષમાં વિસ્તારથી લખેલું છે. આ રોગને માટે આપણાં આર્ય શાસ્ત્રોમાં અને એલોપેથીકમાં તથા બાયોકેમીકમાં જે જે ઔષધો બતાવેલાં છે તે હવે પછી લખવામાં આવશે.

(અપૂર્ણ.)

અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને સમાચાર.

કસરતબાજ જૉનસન.

મૂળ જાતે હબસી પણ અમેરિકાનો વતની જૉનસન પોતાના શરીરબળ માટે, અને ખાસ કરીને મુક્કાબાજીની લડાઇમાં (Boxing) સર્વોત્તમ હોવા માટે, 'વર્લ્ડઝ ચેંપીયન ઇન બૉકસીંગ' તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલો છે. તેની ચાલાકી, અપૂર્વ બળ, તંદુરસ્તી અને દેશ દેશાન્તરમાં ફેલાયલી કીર્તિપર રીઝા થઇને એક સુંદર મડમે તેને પતિ તરિકે સ્વીકારેલો છે. આ જૉનસનને ખાસ આમંત્રણ મળવાથી તે ઈંગ્લૅંડ ગયો છે, અને લંડન શહેરમાં એક લૅંગફર્ડ નામના મુક્કાબાજ સાથે માત્ર હરિફાઈમાં ઉતરવા ખાતરજ તેને રૂપીયા ૯૦,૦૦૦ (નેવું હજાર) આપવાના ઠરાવ્યા છે. જો કદાચ તે હરિફાઇમાં જીતશે તો તો તેને આ સિવાય ઘણો વધારે લાભ થશે, અને કદાચ હારશે તો પણ તે શરતમાં ઉતરવા ખાતર તેને નેવું હજાર રૂપીયા તો મળવાનાજ છે. એક ખાનગી કંપની તરફથી તેને આ પૈસા મળનાર છે, જે કંપની આ લડાઈ જોવા માટે ટીકીટો કાઢશે, અને તે રીતે ફક્ત એકજ તમાશામાં એટલા રૂપીયા કમાવાની આશા રાખે છે કે જૉનસનને આપવાના પૈસા, તેમજ તેના હરિફ લૅંગફર્ડને આપવાની રકમ, તથા પ્રેક્ષકોને બેસવાની સગવડ કરવામાં થતો ખર્ચ, જમીનનું ભાડું, વગેરે બધુ ખર્ચ બાદ જતાં પણ ઘણો મોટો લાભ મેળવવાની ઉમેદ રાખે છે. કારણ કે પૂર્વે પણ જૉનસન પાસે આ રીતે મુક્કાબાજી કરાવનારાઓને પૈસાનો સારો મોટો ફાયદો થયાના દાખલા છે. આ દાખલા ઉપરથી એક ખાસ બાબત તરફ આપણું લક્ષ દોરાય છે, તે એ છે કે, પશ્ચિમના દેશોમાં અંગબળ અને મરદાનગી તથા બહાદુરી ભરેલી રમતોમાં લોકો કેટલો પ્રેમ ધરાવે છે. એથી ઉલટું બીજાનાં દેખતાં દંડ કે જોર ખેંચતાં, મગદળ ફેરવતાં, કુસ્તીમાં ઉતરતાં, અરે ડમ્બેલ્સ ફેરવતાં પણ આપણો કેળવાયલો ગણાતો વર્ગ શરમાય છે; જાણે કે આવાં કાર્યો ધર્મ કે નીતિની વિરૂદ્ધ હોયની ! આ ઘણુંજ શોચનીય છે. પશ્ચિમના સંસર્ગથી આપણે ટેનિસ અને ક્રીકેટ રમતાં શીખ્યા છીએ અને તે બીજાના દેખતાં રમતાં આપણને વૃથા શરમ લાગતી નથી, એટલું ઠીક છે; પરંતુ આ રમતો જોઇએ તેટલી તંદુરસ્તી બક્ષનાર કે શરીરબળ વધારનાર અગર તો જરૂરને પ્રસંગે સ્વરક્ષણ કરવામાં ઉપયોગી થઇ પડે તેવી નથી. શારીરિક આરોગ્ય અને બળ એ અન્ય સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિનો અતિ આવશ્યક અને મજબૂત પાયો છે, અને તે હોય તો ધન કીર્તિ આદિ સહજ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, તે

સિદ્ધ કરી બતાવનાર જૉનસન, સૅન્ડો, પ્રોફેસર રામમૂર્તિ, મૅકફૅડન આદિ નરોનાં જીવતાં જાગતાં દૃષ્ટાંતો આપણી આગળ મોજુદ છે. શારીરિક સંપત્તિની ખીલવણીને ઉત્તેજન આપવા યુરોપ અમેરિકામાં અનેક પ્રકારના પ્રયત્નો ચાલે છે. દાખલા તરિકે થોડાંકજ વર્ષ ઉપર ન્યુયૉર્ક શહેરમાં મેડીસન સ્કવેર ગાર્ડનમાં એક ફીઝીકલ કલ્ચર એક્ઝીબીશન ભરવામાં આવ્યું હતું જેમાં પોતાના શરીરને સર્વોત્તમ રીતે કેળવનાર એક મી. ઑલબર્ટ ટ્રેલોરને રૂપૈયા ત્રણ હજારનું ઈનામ આપવામાં આવ્યું હતું. શરીરબળની બાબતમાં આપણું ગુજરાત બેહદ ખરાબ સ્થિતિમાં છે. બાળલગ્ન અર્થાત કાચી વયે સંતાનોત્પત્તિ કરવાના દુષ્ટ રિવાજે દેશની અનહદ પાયમાલી કરી નાંખી છે. તે ઉપરાંત કસરતના અભાવ અને મશાલા, તમાકુ, દારૂ વગેરે ઉત્તેજક માદક પદાર્થોના સેવનથી શરીરનું રહ્યું સહ્યું સત્વ પણ નિર્થક પ્રવૃતિઓમાં ગુમાવી દેવાય છે. હે દેશ બંધુઓ ! આપની આંખો ક્યારે ઉઘડશે, અને દુષ્ટ રિવાજોનો ઉચ્છેદ કરી સદ્‌માર્ગે ચાલવાની હિમ્મત આપણામાં ક્યારે આવશે ? !

* * *

ભૂતકાળના બનાવો આબેહુબ તેના મૂળ રૂપમાં જોઇ શકવા સંબંધી એક અજબ શાસ્ત્રીય કલ્પના.

પૂર્વે ભારતવર્ષના યોગીઓ અને ઋષિમુનિઓ સમાધીમાં ઉતરી સેંકડો વર્ષ પૂર્વે બનેલા બનાવો તેના મૂળ સ્વરૂપમાં આબેહુબ જોઈ તથા વર્ણવી શકતા હતા. પશ્ચિમની કેળવણી લીધા પછી, અને ધાર્મિક યોગીક ક્રિયાઓ કરી આંતર પ્રદેશમાં–હૃદયમાં–આત્મામાં ઉંડા ઉતરવાનો સર્વ પ્રયત્ન છોડી દીધા પછી આપણો કહેવાતો કેળવાયલો વર્ગ આપણા પૂર્વજોની કરેલી કે લખેલી ઘણી ખરી બાબતોમાં અશ્રદ્ધા ધરાવતો થયો; અને પશ્ચિમના વિદ્વાનોનાં લખેલાં–વદેલાં વચનો જાણે શ્રા પરમાત્માના મુખમાંથીજ નીકળ્યાં હોય તેમ સત્ય માનવા લાગ્યો. આવું ખેદજનક વલણ અટકાવવામાં પરમ પદારૂઢ સ્વામી વિવેકાનંદ, મહર્ષિ સ્વામી દયાનંદ, અને ભારતની સાચી હિતૈષી વિદુષી એનીબીસેંટે ભગીરથ પ્રયત્ન કર્યા છે, અને સંતોષકારક પરિણામો ઉપજાવ્યાં છે. હિંદુ ધર્મમાં રહેલ ધાર્મિક ભાવનાઓ, સિદ્ધાંતો, આચારો, ક્રિયાઓ વગેરેનાં ઉત્તમ રહસ્યો અને લાભો હાલની શાસ્ત્રીય (Scientific) શોધોને આધારે સાબીત કરી સમજાવી આપવાનો પ્રયત્ન ઉપર કહેલાં વર્તમાન કાળનાં માનવરત્નોએ કર્યો છે. ભૂતકાળના બનાવો સમાધિમાં ઉતરીને કે અન્ય કોઈ રીતે જોઈ શકવાનો સંભવજ નથી એમ હાલના ઈંગ્રેજી ભણેલા આપણા દેશના લોકો માને છે, અને પૂર્વે આપણા ઋષિ મુનિઓ આ પ્રમાણે ભૂતકાળનું દર્શન કરી શકતા હતા એમ લખનાર કે બોલનાર ગ્રથો તથા પુસ્તકોને મર્ખાઈના ભંડાર કહેવાનું સાહસ ઘણાઓ કરે છે. પરંતુ ગુપ્તજ્ઞાન, (Occultism) ના અભ્યાસીઓ લાંબા વખતથી કહેતા આવ્યા છે કે, જગતમાં જે જે નાના મો[illegible]નાવો બને છે તેનાં આબેહુબ ચિત્રો હમેશને માટે આકાશ તત્વમાં પડી રહે છે, અ[illegible]ત ચિત્રો જોવાની અને યાદ રાખવાની શક્તિવાળો કોઇ પણ મનુષ્ય સેંકડો વર્ષ [illegible]નેલા બનાવો સિનેમેટોગ્રાફના દેખાવોની માફક જોઈ–સાંભળીને તેનું પૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત[illegible]રી તેને યથાસ્થિત વર્ણવી શકે છે. પરંતુ ‘ સાયન્સ ’ માને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધોથી અજ્ઞાન એવો આપણા દેશનો કેળવાયલો ગણાતો કેટલોક ભાગ આકાશતત્વ-અથવા ‘ ઇથિર ’ માં આવાં ચિત્રો પડવાનો તથા તે તેમાં જળવાઈ રહેવાનો (સિનેમેટોગ્રાફની ફીલમ ઉપર ચિત્રો જળવાઈ રહે છે, અને ગ્રામોફોનના રેકોર્ડ

ઉપર અવાજ જળવાઇ રહે છે તેવીજ કોઈ રીતે જળવાઇ રહેવાનો) મુદ્દલ સંભવ સ્વીકારતો નથી. આવા લોકોને માટે ઑક્સફર્ડ યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર ટર્નરનું " આકાશમાં મુસાફરી " (A Voyage Through Space) એ વિષયપરનું ભાષણ આંખ ઉઘાડનારૂં થઈ પડે તેમ છે. આ ભાષણમાં વિદ્વાન પ્રોફેસર ટર્નર જણાવે છે કે સમગ્ર વિશ્વમાં નાનામાં નાની તથા મોટામાં મોટી જે કોઇ પાર્થિવ ચીજ (Material Object) છે તે સર્વ ઉપર પ્રકાશ પડતાં તેનું સંપૂર્ણ ચિત્ર પરાવર્તન પામી આકાશ તત્વની મારફત વિશ્વમાં અનંતકાળ સુધી મુસાફરી કરતું આગળને આગળ દર સેકંડે લગભગ ૧૯૦,૦૦૦ મૈલની ઝડપે ચાલ્યું જાય છે. અને આવાં કલ્પનામાં પણ ન આવે એટલાં સમગ્ર વિશ્વમાં બનતા બનાવો અને પદાર્થોનાં ચિત્રો, સિનેમૅટોગ્રાફની ' ફીલ્મ ' ઉપર છપાઈ રહે છે તેના કરતાં, અનંત ગુણ વધારે સારી રીતે છપાઈને હમેશ માટે જળવાઈ રહે છે. આનુંજ નામ "ધર્મરાજાનો ચોપડો," જે ચોપડો આપો આપ (Automatically) લખાતો જાય છે, અક્ષરોમાં નહિ પણ આબેહુબ ચિત્રોમાં. હવે ધારો કે વીસ વર્ષ ઉપર વિશ્વના ગમે તે કોઈ અમુક સ્થળે શા બનાવ બન્યા હતા તે આપણે આજ જોવા હોય તો તે સ્થળથી પરાવર્તન પામી દર સેકંડે એક લાખ નેવું હજાર મૈલની ઝડપે રવાના થઈ ગયેલાં ચિત્રો જ્યાં પહોંચ્યાં હોય ત્યાં જો આપણે જઇએ તો તે વીશ વર્ષ પર બનેલા બનાવો જાણે આ ક્ષણે જ બનતા હોય તેવી રીતે તાદૃષ્ય આપણા જોવામાં આવે. વીશ વર્ષ પર બનેલા બનાવ આજ જોવા માટે કેટલે દૂર જવું પડે તેનો હિસાબ પ્રોફેસર ટર્નર નીચે પ્રમાણે ગણી બતાવે છે. ઉપર કહ્યું છે તેમ પરાવર્તન પામેલાં ચિત્રો દર સેકંડે એક લાખ નેવું હજાર મૈલ; અર્થાત એક વર્ષમાં ૭ મહાપદ્મ (એટલે કે છના આંકડા ઉપર બાર મીંડાં ચઢાવીએ તેટલા) મૈલ, અને વીશ વર્ષમાં આનાથી પણ વીશ ગણા વધારે (એટલે ૨૦×૬×૧૦[૧૨]) મૈલને અંતરે જઈ પહોંચ્યો હોય છે. અને ત્યાંથી પણ પૂર્વેનાજ વેગે આગળ વધતાં જતાં હોય છે. હવે આટલે બધે દૂર, પ્રકાશ કરતાં પણ અત્યંત વધારે વેગે, કોઇ પણ સાધન વડે સ્થૂળ શરીરને ત્યાં લઈ જવાનો રસ્તો જણાયલો નથી; પરંતુ સર્વ દ્રવ્ય પદાર્થો કરતાં મનનો વેગ અધિકતર સર્વ શાસ્ત્રોએ માનેલો છે, અને સ્થૂલ બંધનોમાંથી મુક્ત થયેલો જીવાત્મા ચાહે તેટલી ત્વરાએ ઇપ્સિત સ્થાને ગતિ કરી શકે છે એમ સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો સ્પષ્ટ રીતે પ્રબોધે છે; અને જીવ આ સ્થૂલ શરીરથી જુદા પડી સ્વતંત્ર હસ્તી ટુંકા યા દીર્ઘ કાળ સુધી ભોગવી શકે છે એમ પણ સ્વીકારે છે. તેથી ધ્યાનારૂઢ થઇ યોગિક ગૂઢ પ્રક્રિયાઓવડે પૂર્વેના ઋષિમુનિઓ સૂક્ષ્મદેહે વિશ્વમાં વિહાર કરી ભૂતકાળના બનાવો જોઇ શકતા હતા તે વાત માનવાને હાલનું વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર યાને ' સાયન્સ ' પણ અનુમોદન આપે છે.

* * * * *

વિજળીનો છોડવો. ધી બૉમ્બે ગૅઝેટના એક જુના અંકમાં An Electric Plant એ મથાળા નીચે એક લેખ પ્રગટ થયો હતો જે સેન્ટ્રલ હિંદુ કૉલેજ મૅગેઝીનના ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૪ ના અંકમાં ઉતારી લેવામાં આવ્યો છે. આ લેખમાં દર્શાવેલી વાતો બહુ અજાયબી ઉપજાવે તેવી છે, પણ દિલગીરીની વાત એ છે કે તે છોડવાનું નામ અગર તેની ઉંચાઈ, પાંદડાં

ઇત્યાદિનું વર્ણન મુદ્દલ આપવામાં આવ્યું નથી. આ છોડની શોધ હાલમાંજ થયાનું જણાવેલું હોવાથી સંભવ છે કે તેનું કોઇ ખાસ નામ હજુ સુધી પાડવામાં નહિ આવ્યું હોય, પણ તેનું વનસ્પતિશાસ્ત્રને આધારે વર્ણન થયું હોત તો ઠીક પડત. આ છોડવા વિષે એમ કહેવામાં આવે છે કે તે હિંદુસ્તાનનાં જંગલોમાં ઉગે છે, અને તેમાં આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવા ચુંબીક (મૅગ્નેટિક) અને વિદ્યુન્મય (ઇલેક્ટ્રીક) ગુણો રહેલા હોય છે. આ કારણથી જો કોઇ મનુષ્ય તે છોડનું એકાદ પાંદડું તોડે તો તેને વિજળીક આંચકો (ઇલેક્ટ્રીક શૉક) લાગે છે. વળી આ છોડથી વીશ ફુટ દૂર જો એક લોહચુંબકની સોય (મૅગ્નેટીક નીડલ) મૂકવામાં આવે તો તેના ઉપર છોડવો સ્પષ્ટ અસર કરી શકે છે. વળી દિવસે સૂર્ય જેમ જેમ આકાશમાં ઉંચે ચઢતો જાય છે, તેમ તેમ આ છોડવાની વિદ્યુત્‌શક્તિ પણ વધતી જાય છે, અને બપોરના બે વાગે તે વધારેમાં વધારે થયેલી જાવામાં આવે છે, અને રાત્રે લગભગ તદ્દન ક્ષીણ થઇ ગયેલી જણાય છે. વિજળીના આકાશમાં ચમકારા થતા હોય ત્યારે અગર તોફાન ચાલુ હોય ત્યારે આ છોડવાની શક્તિ અતિશય વૃદ્ધિંગત થયેલી માલુમ પડે છે. પણ વરસાદ વરસતો હોય ત્યારે તેની સર્વ શક્તિ જતી રહેલી જોવામાં આવે છે, અને તેનાપર છાપરૂં અગર છત્ર ધરવામાં આવે તોપણ તે બળ પાછું આવેલું દેખાતું નથી, અર્થાત્ તે સમયે પાંદડાં તોડવાથી આંચકો લાગતો નથી તેમજ લોહચુંબકની સોય નજીક લાવવા છતાં પણ તેપર કાંઇ અસર તે છોડ કરી શકતો નથી. ભૂલેચુકે પણ કોઈ પક્ષી કે કીટપતંગાદિ આ છોડ ઉપર આવીને કદિ બેસતાં નથી, જાણે કે તેના પર બેસવાથી તત્કાળ મૃત્યુ નિપજવાના ભયની ચેતવણી તેમના અંતરમાં પરમાત્મા અગાઉથીજ કરતા ન હોય ! વળી આ છોડ જ્યાં ઉગેલો હોય છે તેની આસપાસની જમીનમાં લોહ, કોબૉલ્ટ, નીકેલ વગેરે ચુંબક ગુણ (મૅગ્નેટિક પ્રૉપરટીઝ) ધરાવતાં ખનિજો મુદ્દલ મળી આવતાં નથી, તેથી સંપૂર્ણ ખાત્રી થાય છે કે મૅગ્નેટિક અને ઇલેટ્રીક ગુણો બધા તે છોડમાં પોતામાંજ રહેલા છે. આવી અદ્‌ભૂત શક્તિ આ છોડ સૂર્યમાંથીજ પ્રાપ્ત કરે છે, એમ વિદ્વાનોનું માનવું છે. જ્યારે એક છોડવો આવી શક્તિ સૂર્યમાંથી મેળવી શકે છે તો મનુષ્ય શરીર સૂર્યની ઉપાસના વડે સૂર્ય ભગવાનમાંથી આરોગ્ય, બળ, અને જીવનશક્તિ કેમ ન મેળવી શકે ?

આ છોડવાની માફક કેટલાંક પ્રાણીઓમાં પણ આવી શક્તિ હોવાનું ઘણા લાંબા વખતથી જણાયલું છે. માછલાંની જાતનું એક પ્રાણી જેને "ઇલેક્ટ્રીક ઇલિ" કહે છે, તે પ્રાણી પોતાના શરીરમાંથી ઇચ્છા પ્રમાણે વિજળીના પ્રવાહ વહેવરાવી શકે છે. ઇશ્વરે તેને આ શક્તિ સ્વસંરક્ષણને માટે આપેલી જણાય છે. કાદવ કિચડવાળાં ખાબોચિયાં અને તળાવોમાં કેટલીકવાર કેટલાક દેશોમાં આ જળચર પ્રાણી મળી આવે છે. અને ત્યાં પાણી પીવા આવનાર ઘોડા ગાય ભેંસ વગેરે પશુઓ તરફ કોઇ કોઇ વાર આ માછલી એવો તો સખ્ત વિજળીનો પ્રવાહ મોકલે છે કે એકે સપાટે તે મોટાં પશુઓ મૃત્યુવશ થઈ જાય છે. નિકારેગ્વા (Nicaragua) ના એક ઇલેક્ટ્રીશીયને એક વખત આવી ઘણીક માછલીઓ એક ટબમાં એકઠી કરી હતી, અને તે બધીનાં જીવતાં શરીરમાંથી નિકળતા વિજળીના પ્રવાહ વડે વિજળીના દીવા પોતાના ઘરમાં સળગાવ્યા હતા. નવા જમાનાની નવી નવાઇઓ ! !

* * * *

બિચારા પોસ્ટમેનની મહેનત ઓછી કરવાની યુક્તિ.

એ જાણીતી વાત છે કે મુંબાઇ, કલકત્તા, મદ્રાસ વગેરે મોટાં શહેરોમાં દિવસમાં કાગળો દશ પંદર વખત વહેંચવામાં આવે છે. એટલે કે ગામના એક ભાગમાં રહેતા માણસને ગામના બીજા ભાગમાં રહેતા માણસને પોતાને ત્યાં બોલાવવો હોય તો તે માટે જાતે ત્યાં જવાની અગર માણસ મોકલી તેડાવવાની તસ્દી લેવાને બદલે આવાં શહેરોમાં લોકો ટપાલમાં કાગળ નાંખે છે, જે તેને સ્થાને માત્ર કલાક બે કલાકમાંજ પહોંચી જાય છે. પરંતુ આટલા વિલંબ માટે પણ લોકો નારાજ થાય છે, અને લંડન જેવાં શહેરના લોકો તો દર અડધા કલાકે કાગળો વહેંચાય તેવી માગણી કરે છે. પરંતુ આવી માગણીને પહોંચી વળવા માટે બીચારા પોસ્ટમેનને કેટલા ટાંટીયા તોડવા પડે છે, અને ટપાલની પેટીમાં નંખાયલા કાગળો વારે ઘડીએ કાઢી લાવવા કેટલું બધું ચાલવું પડે છે, તેનો ખ્યાલ મનુષ્યોને બરોબર હોય એમ જણાતું નથી. છતાં લોકોની સગવડ સચવાય અને પોસ્ટમેનની ટાંટીઆતોડ ઓછી થાય તેવી એક યોજના અત્રે સૂચવવાની અમે જરૂર ધારીએ છીએ. અને તે આ પ્રમાણે છે. મુંબઇ કલકત્તા વગેરે મોટાં મોટાં દરેક શહેરમાં હાલ વિજળીની અગર ઘોડાની ટ્રામગાડીઓ થઈ ગઇ છે, જે છેક પરોઢીયાથી મોડી રાત્રિ સુધી સતત આખા ગામમાં ફર્યા કરે છે, અને તેનો લાભ ગરીબ અને તવંગર વર્ગ એક સરખી રીતે લેતો જોવામાં આવે છે. તો આવી ટ્રામગાડીઓ ઉપરજ ટપાલના કાગળો નાંખવાની પેટીઓ રાખવામાં આવે અને તેમાંજ કાગળો નાંખવાનું પ્રજાને સૂચવવામાં આવે, અને આ ટ્રામગાડીઓ જ્યારે જ્યારે કોઇ પોસ્ટ ઑફીસની આગળ થઇને પસાર થાય ત્યારે ટ્રામકંપની અને પોસ્ટખાતાની પરસ્પર સમજુત પ્રમાણે ટ્રામ પરની ટપાલપેટીમાંથી કાગળો કાઢી લેવાતા રહે તો તેથી સર્વેને લાભ થવા સંભવ છે. હવે દરેક ટ્રામગાડી પર ટપાલની પેટી રાખવી કે કોઈ કોઇ ખાસ રંગની ઓળખાય તેવી ટ્રામ પર કાગળની પેટી રાખવી એ સવાલનો નિવેડો, તેમજ ટ્રામ જ્યાં ન ફરતી હોય તેવી ગલીઓમાં ટપાલની પેટીઓ હોય તેના કાગળો પોસ્ટમેને લાવીને ટ્રામ પરની ટપાલપેટીમાં નાંખવા કે કેમ, એવા સવાલો પોસ્ટખાતા વાળાઓજ વધારે સારી રીતે નક્કી કરી શકે. પરંતુ બીચારા પોસ્ટમેનોનું કામ જરા ઓછું થવાની અને લોકોની સગવડ વધારવાની બહુ જરૂર છે, અને તેમ કરવામાં આ યુક્તિ કેટલે અંશે કામ લાગે તેમ છે, તે વાત લાગતા વળગતાઓએ વિચારવાનું છે.

* * * * *

ઉડતા અને ચેપી રોગોની હૉસ્પીટલોનાં જોખમો.

એક વિદ્વાન ડૉક્ટર ટીકા કરતાં લખે છે કે, ઈ. સ. ૧૯૧૨ માં જે દરદીઓને તેઓ ચેપી રોગોથી પીડાય છે એમ ઠરાવી લંડન શહેરની "કૉન્ટેજીયસ ડીઝીઝ હૉસ્પીટલ્સ" માં ફરજીયાત રીતે મોકલી દેવામાં આવ્યા હતા તેમાંથી દર સો દરદીએ આઠ દરદીઓ ખરી રીતે તેવા કોઇ ચેપી રોગોથી પીડાતા નહિ હોવા છતાં તેમને તપાસનાર ડૉક્ટરોની ભૂલને લીધે તેમને ચેપી રોગોવાળા દરદીઓના ભેગાં રહેવાની ફરજ પડી હતી. અને આ ભૂલ અને જુલમ કેટલાં વખોડી કહાડવા લાયક છે તેનો ખ્યાલ ત્યારે આવે છે કે જ્યારે આપણને આ વિદ્વાન ડૉક્ટર જણાવે છે કે, જે દરદીઓને મુદ્દલ ચેપી રોગો થયેલા ન હોય તેમને પરીક્ષા કરનાર ડૉક્ટરની ભૂલથી

વગર રાંધેલો અગર સૂર્યથી પકવ થયેલો ખોરાક.

("અનકુકડ" ઓર "સનકુકડ ફુડ.")

(લેખકઃ—તંત્રી.)

"અનકુકડ" અથવા "સનકુકડ" (સૂર્યની ગરમીથા પાકેલા ખોરાક) એ સંબંધી ધન્વંતરી માસિકમાં ઘણીવાર લખાઈ ગયું છે. પરંતુ વાંચકવર્ગ તરફથી ઘણા પત્રો અમારા ઉપર આવે છે તેમાં સાંધો અને ઉત્તમ ગુણકારક સુકો મેવો કયો છે, અને તે લેવાથી શા શા ફાયદા છે, તે વિસ્તારથી લખી જણાવવા ટીકીટો પણ જવાબ માટે મોકલે છે. જેથી એવા પત્રોનો જવાબ લખવામાં અમારો ઘણો વખત રોકાય છે. માટે અમે એવા ખોરાક પૈકી ઉત્તમ ગુણ ધરાવતા મગફળીના ખોરાક માટે વર્ણન કરીશું. મગફળીના ગુણદોષ માટે "વનૌષધી પ્રકાશ" માં નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે.

मूशिम्बिका रक्त बीजा त्रिबीजा स्नेह बीजका ।

मण्डपी भूमिजा भूस्थातथा भूचणका स्मृता ॥

સંસ્કૃત નામ—મુશિમ્બિકા, રક્તબીજા, ત્રિબીજા, સ્નેહબીજકા, મન્ડપી, ભૂમિજા, ભૂસ્થા, ભૂચણકા, એવાં નામ છે. હિંદી–મુગફળી મ૦ ભુઇમગાચા શેંગા; ભૂયમુગ. ગુ૦ માંડવી, ભોંયમગની શિંગો, ઈં૦ ગ્રાઉન્ડનટ, (Ground nut) લેટીન એરેચીસ હાઇપોજીયા (Arachis hypojea) ફ્રા૦ મુલીયન વેલ, અર્બી–શેપવાન.

મગફળીના અનેક ખાવાના પદાર્થ બને છે. તે અત્યંત પૌષ્ટિક પદાર્થ છે. નિર્બળ મનુષ્યને ન પચવાનું કારણ વાયુને કુપિત કરે છે. આજ કાલ તેના તેલનો ઉપયોગ દિનપરદિન વધવા લાગ્યો છે. મગફળી સર્વ જગાએ મળી શકે છે. એનાં લીલાં મૂળ (જેના ઉપર મગફળી બેસે છે તે) શેકીને ખાવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. મગફળીનું તેલ ઘીની પેઠે શાકપાક તૈયાર કરવામાં કામ આવે છે. દીવે બાળવામાં, સાબુ બનાવવામાં પણ કામ લાગે છે. પ્રત્યેક વર્ષે હજારો મણ તેલ આપણા દેશમાંથી અમેરિકા મોકલવામાં આવે છે. હવે તો તેનું તેલ કાઢવાનાં યંત્રો પણ થયાં છે. મગફળીના ઉપરનાં છોડાં કાઢી નાંખી કાઢેલું તેલ વધારે સારૂં હોય છે. એના દાણાની ચટણી ખટાશ નાંખી કરાય છે. મગફળીને શેકીને તેની મીઠાઇ અને શાકાદિ પણ બનાવે છે. મગફળી બરાબર પાચન થાય તો અત્યંત પૌષ્ટિક છે.× મગફળીનો ખોળ ગાયો ભેંશો ઇત્યાદિ પશુઓને ઘણો પૌષ્ટિક છે. જે પશુનું દુધ સુકાઇ ગયું હોય તેનું દુધ વધારવામાં તે અત્યંત ઉપયોગી છે.

આપણા દેશમાં મગફળીને ઉપવાસના દિવસમાં ફળાહારના કામમાં લે છે. મગફળીમાં રહેલાં પૌષ્ટિક તત્વોનો શાસ્ત્રીય રીતે વિચાર કરતાં વિદિત થાય છે કે તે બળ આપનાર છે. પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકોની શોધથી નક્કી થયું છે કે માંસની જગોએ મગફળીનો ઉપયોગ કરવાથી ગુણમાં તે માંસ કરતાં ઉતરે તેમ નથી. અર્થાત જેટલો લાભ માંસ ખાવાથી થાય છે તેટલોજ લાભ મગફળીના ખોરાકથી થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ માંસ ખાવાથી નાના

× મગફળી પચતી નથી ને વાયુ કરે છે એવી માનીનતા છે. પરંતુ ન પચવાનું ખરૂં કારણ તો એ છે કે તેને બરાબર ચાવ્યા સિવાય ગળી જવાથી તૃપ્તિ થતી નથી ને પ્રમાણ કરતાં જાદે વજન પેટમાં જાય છે.

પ્રકારની જે હાનિઓ થાય છે તે હાનિ મગફળીના ખોરાકથી થતી નથી.

અમેરિકામાં દર વર્ષે ૮૦૦૦૦૦૦ એંશી લાખ મણ મગફળી આ દેશમાંથી જાય છે. અને તેનો ખોરાક તરિકે ઉપયોગ થાય છે. જેનું મૂલ્ય એક કરોડ ડોલર થાય છે*. અમેરિકન લોકો મગફળીને ઘણા પદાર્થોમાં મેળવી તેનો ખોરાક તરિકે ઉપયોગ કરે છે. એક ખાસ યંત્રમાં તેને દળીને માવા જેવી કરે છે, અને તેનો માંખણની જગાએ ઉપયોગ કરે છે. કેટલાક લોક તો એ માવામાં પાણી મેળવી તેને દુધની જગાએ વાપરે છે. એની બિસ્કીટ અત્યંત પૌષ્ટિક હોય છે. વળી જર્મન સરકારે પણ રેજીમેન્ટના સિપાઇઓને ખોરાકમાં તે આપવાની યોજના કરી છે.

મગફળીના પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું જ્ઞાન નીચે બતાવેલા કોઠાથી ધ્યાનમાં આવશે.

	એક શેરમાં પૌષ્ટિક પદાર્થનાં તત્ત્વો.
સ્નેહ (ચીકાશ) કાઢી લીધેલા દુધમાં...	૯૮,૨.
સ્નેહ (ચીકાશ) કાઢેલા પનીરમાં ...	૮૭૦,૦.
સાધારણ દુધમાં ...	૧૪૫,૫.
શુકરના માંસમાં (સુવરના માંસમાં) ...	૧૨૫૭,૭.
માખણમાં ...	૧૨૮૫,૩.
આલુ કંદમાં ...	૧૩૬,૨.
રાઇમાં ...	૬૦૩,૬.
ચોખામાં ...	૫૩૪,૬.
મગફળીમાં ...	૧૪૨૫,૦.

ગોમાંસ કરતાં મગફળીમાં ત્રણગણાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો રહેલાં છે. એમ છતાં લોકો અજ્ઞાનતાથી મગફળી જેવો ઉત્તમ આહાર છોડી માંસાહાર ઉપર પ્રીતિ રાખે છે. વળી એક શેર માંસની કીંમત અને એક શેર મગફળીના દાણાની કીંમતમાં પણ કેટલો બધો અંતર છે ?! વળી મગફળીના દાણામાં માંસ કરતાં જે ઉત્તમોત્તમ ગુણ રહેલા છે, તે તરફ વિચાર કરીએ તો સોનાનો ત્યાગ કરી કથીરને ગ્રહણ કરવા સરખું છે.

મગફળીમાં માંસોત્પાદક પ્રોટીન (Protein) તત્ત્વ, અને ઉષ્ણતા અને બળ ઉત્પન્ન કરવાવાળી ચરબી નામના તત્ત્વનું અધિક પ્રમાણ છે. કેટલાક પૌષ્ટિક પદાર્થોમાં એ બન્ને તત્ત્વ મુખ્યત્વે હોય છે, તેથી સ્પષ્ટ સિદ્ધ થાય છે કે મગફળી કેટલો પૌષ્ટિક ખોરાક છે.

ફળ શાક અને અનાજની સાથે મગફળીનો ઉપયોગ કરવાથી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મગફળીનો ખોરાક દરેક મનુષ્ય માટે કેટલો જોઈએ તે દરેક માણસની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. શારીરિક પરિશ્રમ કરનાર બળવાન મનુષ્ય અર્ધોશેર મગફળીના દાણા પચાવી શકે છે. મગજનો પરિશ્રમ કરનાર માણસને પાશેર મગફળી પચવી કઠણ હોય છે. પ્રથમ એની માત્રા નવટાંકથી બરાબર ચાવી ઉતારવી જોઇએ. તે જેમ જેમ પચતી જાય તેમ તેમ એક એક તોલાથી વધારતા જવું, વધારે પ્રમાણથી ખાધેલી ન પચે તેના કરતાં થોડા પ્રમાણમાં ખાધેલી મગફળી પાચન થાય તો વધારે ગુણ આપે છે.

* એક ડોલરની કીમત રૂ. ૩-૨-૦ થાય છે.

	સેંકડે કેટલા ટકા.
પાણી	૧૦.૮૮
મકરણુ ક્ષારો (ઑરગૅનીક સૉલ્ટ)	૪.૨૬
પ્રોટીન	૩૫.૩૭
રેસા	૨.૬૬
નાઇટ્રોજન (શુદ્ધ)...	૧૯.૩૩
ચરબી	૫૫.૩૭
નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો	૫.૫૦

ઉપરના કોષ્ટથી જણાશે કે મગફળીમાં માંસને ઉત્પન્ન કરનાર પ્રોટીન (Protein) તત્ત્વ તેમજ ઉષ્ણતા તથા બળને ઉત્પન્ન કરનાર ચરબી નામનું તત્ત્વ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં રહ્યું છે. કોઈ પણ પ્રકારના પૌષ્ટિક ખોરાકમાં આ બે તત્ત્વોજ મુખ્ય હોય છે, તેથી મગફળી કેટલો પૌષ્ટિક ખોરાક છે, તે સહજ સ્પષ્ટ થાય છે.

આમ છતાં એકલીજ મગફળી ખાઇને મનુષ્યે હમેશાં રહેવું, એવું કહેવાનું આ લેખનું તાત્પર્ય નથી. કોઈ પણ ખોરાકમાં પોષણનાં સંપૂર્ણ તત્ત્વો હોતાં નથી, અને તેથી વિવિધ પ્રકારનાં અનાજ, શાક, ફળ તથા મેવા આપણે ખાવાની જરૂર હોય છે. મગફળીને આપણા આહારના પદાર્થોમાં એક અગત્યના પદાર્થ તરીકે પ્રસંગોપાત સ્વીકારવો એજ કહેવાનું તાત્પર્ય છે. ફળ, શાક, તથા અનાજની સાથે મગફળીનો ઉપયોગ કરવાથી મનુષ્ય ઉત્તમ આરોગ્યનો અનુભવ કરી શકે છે.

મગફળી પ્રત્યેક મનુષ્યે કેટલી ખાવી, તેનો નિર્ણય પ્રત્યેક પોતપોતાની પ્રકૃતિનો નિર્ણય કરી, કરી લેવો. સખ્ત શારીરિક મહેનત કરનાર જ્યારે અર્ધો શેર સહેલાઇથી પચાવી શકે છે ત્યારે મગજની મહેનત કરનાર પા શેરને પણ પચાવવા અસમર્થ હોય છે. આથી તેવા મનુષ્યોએ અધોળથી શરૂ કરવું અને તે સારી રીતે પચે તો પછી એકેક તોલો વધારતા જઇ પાશેર સુધી ચઢવું. આથી અધિક વધવાની જરૂર નથી. આની સાથે રોટલી, ફળ, શાક વગેરે બીજા પદાર્થો ખાવા. હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું કે વધારે પ્રમાણમાં ખાવું તેના કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં ખાવું એ વધારે લાભકારક છે. ઓછું ખાવાથી કોઈ કદી માંદો પડતો નથી અથવા મરતો નથી, પણ પ્રમાણથી વધારે ખાવાથી હજારો મનુષ્યો માંદા પડે છે તથા મરે છે.

મગફળીમાં જેમ પૌષ્ટિક તત્ત્વો વધારે રહેલાં છે તેમ તેનામાં બીજા પણ કેટલાક ગુણ છે. જ્યારે બીજા પાક જે જમીનમાં તેમને કરવામાં આવ્યા હોય છે તે જમીનને નિઃસત્વ કરે છે, ત્યારે મગફળીને જે જમીનમાં કરવામાં આવી હોય છે, તે જમીનને તે વધારે સત્ત્વવાળી કરે છે. આનું સવિસ્તર કારણ લખવાનો આ પ્રસંગ નથી, તોપણ એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે જમીનની ફળદ્રુપતા તેમાં રહેલાં નાઇટ્રોજનનાં તત્ત્વો ઉપર વધારે આધાર રાખે છે. હવે જમીનમાં રહેલાં આ તત્ત્વો, એક મગફળી વિનાં બીજા સઘળા પાકો જમીનમાંથી ચુસી લે છે, અને મગફળી તો હવામાંથી આ તત્ત્વને પોતાનાં મૂળ પર્યંત ચુસે છે, અને પોતાની આજુબાજુની સઘળી જમીનમાં તે તત્ત્વને વિસ્તારે છે. આથી જે જમીનમાં મગફળી વાવી હોય છે તે જમીનમાંથી નાઇટ્રોજન તત્ત્વ ઘટવાને બદલે ઉલટું વધે છે.

મગફળીના ઝીણા દાણા કરતાં મોટા દાણામાં વધારે પોષણ રહેલું હોય છે. માટે તેનો ઉપયોગ કરવા ઇચ્છનારે મોટા દાણા વાપરવા, તેનાં છોડાં કાઢી નાંખવાં, અને તેને સારી પેઠે ચાવીને કાચા ખાવા. સાંજના ભાગમાં મગફળી ખાવા કરતાં સવારના ભોજન સમયે ખાવી એ વધારે લાભકારક છે.

નેચરોપથી અને દવાઓ બન્નેનું 'ધન્વંતરિ'માં સ્થાન.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

ધન્વંતરિ માસિકના કેટલાક ગ્રાહકો અને અન્ય સદ્‌ગૃહસ્થો તરફથી આ માસિકમાં આવતા લેખો સંબંધી પત્રદ્વારાએ ખુલાસા માગવામાં આવે છે, અને તેના જવાબ અમે પત્રથી આપીએ છીએ. પરંતુ તેમાં અમારે કેટલીક વખત જાય છે, માટે અત્રે પુનઃ ખુલાસો કરવાનો કે ધન્વંતરિ માસિકમાં નેચરોપથી સંબંધીના કેટલાક લેખો આવે છે, જેમાં રોગ નિવારણ કરવામાં કે રોગ થતો અટકાવવા માટે ઔષધો લેવાની જરૂર નથી, ઔષધો ઉલટાં જીવનશક્તિનો વ્યય કરે છે, અને કેટલીક વખતે દરદીના જીવનનો નાશ પણ કરે છે, એ વગેરે દલીલો કરેલી હોય છે. તેજ પ્રમાણે આ માસિકમાં કેટલાંક ઔષધો પણ રોગનિવારણ કરવાનાં લખવામાં આવે છે. આ બન્ને બાબતો એકમેકથી વિરૂદ્ધ છે, તો તેમ થવાનું કારણ જણાવવા માગણી થાય છે.

આ માસિકમાં નેચરોપથી સંબંધીના ઘણા લેખો ડૉ. મહાદેવપ્રસાદના તેમજ અન્ય સજ્જનોના હાથથી લખાઈ આવે છે. તેમજ કેટલીક વનસ્પતિ વગેરેની દવાઓ વૈદરાજો તથા હકીમો તરફથી લખવામાં આવે છે તે વાત સત્ય છે. અને આ બન્ને પક્ષને ન્યાયની ખાતર પોતાના વિચારો શ્રી "ધન્વંતરિ" ની મારફત પ્રજા સન્મુખ રજુ કરવાની છુટ મળવી જોઈએ. બહુ કેળવાયલા દેશોની પાર્લામેન્ટોમાં પણ 'કૉન્ઝરવેટીવ્ઝ' અને 'લીબરલ્સ' એવા બન્ને પક્ષ હોય છે, અને તેથી નુકશાન નહિ પણ લાભજ થાય છે. દવાઓ કંઇ અસરજ કરતી નથી એમ કાંઇ નેચરોપથી કહેતી નથી. ઝાડાના દરદીને અફીણ વગેરેવાળી દવા આપતાં તે બંધ થયેલા દરેક માણસ જોઈ શકે છે. પરંતુ નેચરોપથી કહે છે કે ઉંડા વિચાર કરી જોતાં ઝેરી દવાઓની શરીર પર થતી અસર નુકશાનકારકજ હોય છે. જે વાતનું સ્પષ્ટિકરણ નીચે આપ્યું છેઃ—

આપણા આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં અને ઍલોપેથીક તથા યુનાની વગેરે વૈદકના ગ્રંથોમાં સંખ્યાબંધ રોગોનું વર્ણન છે. અને તે રોગો નિવારણ કરવા માટેનાં સંખ્યાબંધ ઔષધો પણ બતાવેલાં છે. અને તેવાં ઔષધોનો આજ સુધી ઉપયોગ પણ થતો આવ્યો છે. પણ નેચરોપથી કહે છે કે ખરો વ્યાધિ તો વિજાતીય દ્રવ્યોનો શરીરમાં સંચય થવો એજ છે. એવાં વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાં લોહી સાથે ફરવા લાગે છે, અને શરીરના વાંકવાળા કે ખુણા-ખાચરાવાળા ભાગમાં આવી ફરતાં અટકી જાય છે, જેની ખબર આપણને પડતી નથી. પરંતુ આપણી કુદરત માતા આપણા ઉપર અલૌકિક પ્રેમ રાખે છે, અને આપણું જીવન કેવી રીતે ટકી રહે તે માટે રાત દિવસ સતત પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. આપણા ઘર આગળ

જ્યારે આપણે ગંદકી થવા દઈએ છીએ ત્યારે તે જગાએ મચ્છર અને બીજાં જંતુઓ પેદા થાય છે, અને તે આપણને કરડે છે ને ત્રાસ આપે છે. માથાના વાળ સાફ ન રાખવાથી જૂઓ પડે છે, અને ગુમડાં થાય છે. શરીર સાફ ન રાખવાથી ખસ દાદર જેવાં ચામડીનાં દરદો થાય છે. સુવાના બીછાના અને ચાદરોમાં અતિશય પરસેવો ભેગો થાય છે, ત્યારે માંકણ પેદા થાય છે, જે આપણને કરડે છે અને નિંદ્રા આવવા દેતા નથી. ગંદકીથી થતા મચ્છરાદિ જંતુઓ, માથાના વાળમાં પડતી જૂઓ, બીછાના કે પલંગમાં થતા માંકણો, અને શરીર ઉપર થતાં ચામડીનાં દરદો કે જે કુદરત માતાના દૂત તરીકે આપણને ખબર આપનાર છે, એવા દૂતનો નાશ કરવાથી આપણો હેતુ પાર પડવાનો નથી, તેમજ આપણને થતો ત્રાસ બંધ થવાનો નથી. જે કારણોથી આપણને આ ત્રાસ થાય છે તે કારણો જ્યારે આપણે દૂર કરીશું ત્યારેજ આપણે સુખી થવાના. તેજ પ્રમાણે વિજાતીય દ્રવ્યો કયા સ્થાનમાં ભેગાં થઈ અટક્યાં છે, તેની ખબર આપણને પડે અને તેના નિવારણ માટે આપણે ઉપાય જલદી કરી શકીએ તેટલા માટે કુદરત માતા તે સ્થાનમાંથી તેને કાઢી નાંખવા માટે આપણા જીવનબળને અર્થાત્ "વાઇટલ પાવર"ને કામે લગાડે છે, જેથી આપણને તે સ્થાને પીડા થતી જણાય છે. એ પીડા જુદાં જુદાં ચિન્હોદ્વારા આપણને જણાય છે. તે દરેક ચિન્હના સમુહને આપણે જુદા જુદા રોગો માની બેઠા છીએ, અને તેવાં ચિન્હોનો નાશ કરવાના ઉપાય કર્યા કરીએ છીએ. પરંતુ તેના મૂળ કારણને તો આપણે શોધતાજ નથી. આથી આપણને લાભને બદલે ઉલટી હાનિ થાય છે.

વિજાતીય દ્રવ્યોથી શરીરમાં પીડા રૂપી ચિન્હને રોગ માનવામાં આપણે કેટલી બધી ભૂલ કરીએ છીએ તે સમજવા માટે આપણે એક રોગનો દાખલો લઇએ. જથાબંધ વિજાતીય દ્રવ્યોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો ઉત્તમમાં ઉત્તમ માર્ગ તો તાવજ છે. કુદરત તાવને કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરે છે તે જોઇએ. વિજાયતી દ્રવ્યો શરીરમાં એકઠાં થઈ રક્ત સાથે ફરવા લાગે છે, અને શરીરના જુદા જુદા સ્થાનમાં ઠરી જાય છે. એકદમ હવાના ફેરફારથી, અતિશય પરિશ્રમથી, કુપથ્ય પદાર્થોનું સેવન કરવાથી ઈત્યાદિ વડે શરીરમાં રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્યોનું કોવાણ થવા લાગે છે. કોવાણ થવાથી તેમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી રક્ત ગરમ થવા લાગે છે, જેને આપણે 'તાવ' એવા નામથી ઓળખીએ છીએ. એવા વિજાતીય કચરા રૂપી સ્થૂલ મળને ઝાડા રૂપે કુદરત જ્યારે કોઇવાર બહાર કાઢે છે ત્યારે તેને આપણે અતિસાર કહીએ છીએ. હોજરીમાં સડતાં અન્નજળ કે પિત્તાદિ મુખ દ્વારાએ કુદરત કાઢે છે તેને ઉલટી નામથી ઓળખીએ છીએ. પેશાબદ્વારા મળ વિસર્જન કરે છે ત્યારે તેને બહુમૂત્ર નામના રોગથી ઓળખીએ છીએ. તેજ પ્રમાણે મુખદ્વારા ફેફસાંમાં રહેલા કફરૂપી મળને જોર કરી કુદરત કાઢે છે તેને ઉધરસ નામથી ઓળખીએ છીએ. વારંવાર શરીરના લોહીમાં ઉષ્ણતા પેદા કરી પરસેવાદ્વારાએ કાઢવાના પ્રયત્નને ઝેરીયા તાવના નામથી ઓળખીએ છીએ. ટુંકમાં તાવ, ઝાડો, ઉલટી, ઉધરસ, પેશાબ બહુ થવો, ઝેરીઓ તાવ, એ સર્વે ચિહ્ન વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ભેગાં થયાની ખબર આપનાર કુદરતના દૂતો છે. આ આપણને ખબર આપનાર હિતેચ્છુ દૂતોને આપણે ઉલટાં આપણો નાશ કરનાર શત્રુ માની બેઠા છીએ. અને તેનો નાશ કરવાને માટે આપણે હળાહળ વિષવાળી દવાઓની યોજના કરીએ છીએ. રોગોનો નાશ કરવામાં વપરાતી વિષમય દવાઓ જો સારી પ્રકૃતિનો માણસ લે તો બેશક તેને ઇજા કરે છે, તો પછી રોગથી નિર્બળ થએલા

માણસને તે કેવી રીતે ફાયદો કરી શકશે? છતાં આવી, શરીરમાં દાખલ થયેલી વિષમય દવાઓને કાઢી નાંખવા માટે શરીરમાં રહેલા જીવનબળને એક સ્થળે ભેગા થઇ અથાગ બળ વાપરવું પડે છે, તેથી દરદથી થતી પીડા તેટલો વખત ભૂલી જવાય છે. દાખલા તરીકે આપણે માંદા હોઈએ અને વેદના થતી હોય છતાં મોટી આફત કે અડચણ આવે તો તેની કાળજીમાં મન પરોવાવાથી મંદવાડનું દુઃખ ભૂલી જવાય છે. પરંતુ શરીરમાં દાખલ થએલાં ઝેર નિકળી ગયા પછી આપણે થાકીને લોથ જેવા થઈ જઇએ છીએ, જેને આપણે દવાનો અમલ ઉતરી ગયો છે એમ માનીએ છીએ.

અત્યાર સુધીમાં શોધી કઢાયલી દવાઓ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વ્યાધિસૂચક ચિન્હોને દાબી દેવામાં અકસીર માનવામાં આવે છે.

વ્યાધિનું નિવારણ કરવામાં દવાઓથી કંઈ લાભ નથી એમ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ તરફથી લખવામાં આવે છે, તે સામે એવી દલીલ કરવામાં આવે છે કે દવાથી જો ફાયદો થતો ન હોય તો 'ક્વીનાઇન' લીધાથી તાવ કેમ બંધ થાય છે? 'ક્લોરોડાઇન' લેવાથી ઝાડા, 'સ્પીરિટ ઑફ કેમ્ફર' લેવાથી ઉલટી, 'એમોનીયા' સુંઘવાથી માથાનું દરદ. ઇત્યાદિ ઉપર કેમ અસર થાય છે? આના જવાબમાં આ માસિકમાં ઘણી વખત લખાઈ ગયું છે કે દવાઓ વિજાતીય દ્રવ્યો જે તે સ્થળે, કે આખા શરીરમાં એકત્ર થયાની ખબર આપનાર ચિન્હોને જ દાબી દે છે. જેથી થોડાક વખત સુધી આપણને રોગ નાબુદ થયાનો ભાસ થાય છે પરંતુ થોડા વખત પછી ફરી તેના તેજ ચિહ્ન રૂપે અગર અન્ય ચિહ્ન રૂપે ફરી પીડા ઉભી થાય છે.

ખરો વ્યાધિ તો આહારવિહાર સંબંધી કુટેવો અને તેને લીધે શરીરમાં એકત્ર થએલો નિરૂપયોગી કચરો કે વિજાતીય દ્રવ્ય છે, એમ છતાં તે વાત સત્ય ન માનતાં તેની ખબર આપનાર ચિન્હ કે પીડાને જુદા જુદા રોગ ગણી મનુષ્ય જાતના શત્રુ રૂપ માનનારાઓને, તે પીડા કે ચિન્હને નાબુદ કરવા એજ વ્યાધિ નિવારક ખરો ઉપાય છે એમ સમજનારને, કુદરતી ઉપાય પ્રિય લાગશે નહિ. તેવાં મનુષ્યો તો દવાઓનીજ શોધમાં રહેશે. માટે તેમની સગવડની ખાતર જેને તેઓ વ્યાધિ માને છે તેવા વ્યાધિનો નાશ કરનાર કે દબાવી દેનાર અસરકારક દવાઓ પણ આ માસિકમાં લખવામાં આવે છે. અને કુદરતી ઉપાય ઉપર પ્રીતિ રાખનાર માટે કુદરતી ઉપાયો લખવામાં આવે છે. આ માસિકમાં કુદરતી ઉપાયો સંબંધીના લેખો આવે છે તેનું વખતો વખત વાંચન, શ્રવણ અને નિદિધ્યાસન થવાથી દવાઓથી થતાં નુકશાનોની તમને ખાત્રી થશે, ત્યારે તેઓ પણ રોગનિવારણ કરવામાં કુદરતી ઉપાયોજ કામે લગાડશે. માટે ધન્વંતરિ માસિકમાં નેચરોપથીના અને વ્યાધિ નિવારક ઔષધો સંબંધીના લેખો આવે છે તે બન્ને પ્રજા વર્ગ માટે હાલ જરૂરના છે.

સ્ત્રીરોગ, ઋતુસ્રાવ સંબંધી ટુંક હકીકત તથા અનુભવેલ ઉપાય.

(વૈદ્ય જટાશંકર વી. ઉઘાની, બાલંભા.)

જ્યારે સ્ત્રીને યૌવનાવસ્થાનો આરંભ થાય છે ત્યારે તેમની જનનેન્દ્રિય તથા બીજા અવયવનો વિકાસ થાય છે, શરીર સ્ફુર્તીમાં આવે છે. ત્યારે દરમાસે સ્ત્રીઅંડ પૂર્ણ અવસ્થાએ

પહોચી ફુટે છે અને સ્ત્રીબીજ સ્ત્રીઅંડથી છુટુ પડી ફળવાહીનીને રસ્તે ગર્ભાશયમાં જાય છે. સ્ત્રીઅંડને અંડાશયથી ગર્ભાશયમાં પહોંચતા ૪ થી ૮ દિવસ લાગે છે ત્યારે ગર્ભાશય આરક્ત થાય છે અને તેનાં શ્લેષ્મ પડમાં લોહીની નસો ફુટે છે તે લોહી યોની માર્ગે બહાર આવે છે, તેને રજોદર્શન (ઋતુ) કહેવાય છે. ઋતુ વખતે નીરોગી સ્ત્રીને ૭ થી ૧૦ ભાર જેટલુ લોહી પડે છે; વધારેમાં વધારે ૧૫ થી ૨૦ ભાર જેટલુ પણ પડે છે. મહેનતુ સ્ત્રી કરતા બેશી રહેનારને વધારે લોહી પડે છે, તેમજ નબળી સ્ત્રીઓને વધારે પડે છે, ફક્ત લોહી જરા કાળાશ પર હોય છે. તે યોની માર્ગના અમ્લ શ્લેષ્મ સાથે મળવાથી પ્રવાહી રહે છે. નીરોગી સ્ત્રીને ઋતુ બહાર આવે છે તે ચોખા લોહી જેવું હોતું નથી, પરતુ સસલાના લોહી જેવું અગર અલતાના રંગ જેવુ લાલ હોય છે. જેમાં કપડાનો કટકો બોળી ધોઈ નાખતા કપડાપર ડાઘ રહેતો નથી તે આર્તવ શુદ્ધ જાણવું. કોઈ વખતે ઋતુ બંધ થાય છે અને તેનુ શરીરમાં શોષણ થતું નથી ત્યારે તથા, ફેફસાં, નાક અને આંતરડાને રસ્તે બહાર આવે છે ઋતુ ૩ થી ૬ દિવસ સુધી આવે છે. સાધારણ રીતે ૪ દિવસ સુધી રહે છે, ઋતુની શરૂઆતમાં પેડુ ભારે થાય છે, સુસ્તી આવે છે પહેલે દિવસે ઋતુ થોડું પડે છે, બીજે તથા ત્રીજે દિવસે વધારે પડે છે, ચોથે દિવસે કમી થાય છે. બીજા તથા ત્રીજા દિવસનુ લોહી વધારે લાલ હોય છે. ઋતુ સમયે સ્ત્રીને વિષયેચ્છા વધારે હોય છે. ઋતુ પહેલાં ૧૦ દિવસ અને ઋતુ પછીથી ૧૦ થી ૧૨ દિવસમાં ગર્ભ રહે છે.

ઋતુ દોષીત થવાનું કારણ, તેથી બનતા રોગ—શારીરિક દૌર્બલ્ય અગર જરાયુની ક્રિયા અનિયમિત થવાથી નિયમિત થતી રજઃ પ્રવૃત્તિ નષ્ટ થાય છે, અગર સ્રાવ વધારે થાય છે. સ્રાવ વખતે લોહી ઘણું વહે છે તેને પ્રદર કહે છે. વિરૂદ્ધ ભોજન, અજીર્ણ પર ભોજન, ગર્ભપાત, વધારે સંગમ, સુકો અથવા ભારે ખોરાક ખાવાથી, દિવસનું સુવાથી, રાત્રિનુ જાગવાથી, ઘણો શોક કરવાથી, અપવાસો કરવાથી વગેરે કારણોથી પ્રદર રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. પ્રદરરોગ વધારે વખત રહેવાથી જરાયુમાં ઘાવ થાય છે તેથી પરૂ નીકળે છે તેને સ્વેત પ્રદર કહે છે. સ્રાવ પીળુ, લીલુ, કાળુ, રાતુ વગેરે રંગનુ થાય છે. ઇત્યાદિ સ્ત્રી અંકુરજળ, કુમાર, ચાર જાતનાં બાધક હોય છે. જુદી જુદી જાતના યોનીસ્યાવદ રોગ થાય છે યોનીસ્યાવદ રોગથી પીડીત સ્ત્રીઓને કોઈને ઘણી મહેનતે ક્ષીણ સહીત રજઃસ્રાવ થાય છે. કોઇને મૈથુન વખતે યોનીમાં અતિશય દર્દ થાય છે. કોઈને વધારે મૈથુન કરતાં પણ તૃપ્તિ થતી નથી. કોઈને જરાયુની અંદર ગયેલું વીર્ય તુરત બહાર આવે છે. કોઇને ગર્ભ રહી થોડા દિવસમાં ગર્ભપાત થાય છે. ઉપરનો સ્ત્રી રોગ જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓના શરીરમાં રહે છે ત્યાં સુધી પુત્ર થતો નથી, અને થાય છે તો નિર્બળ તથા અલ્પાયુષી થાય છે. સ્ત્રીરોગ ઘણી જાતનો થાય છે. વિશેષ વિવેચન તથા દવા, પ્રસંગે જાહેરમાં મુકીશું.

પુષ્યાનુગ ચૂર્ણ—પાઠરશોત, નાગરમોથ, આમાની છાલ, જાંબુની છાલ, પાષાણભેદ, મજીઠ, કમળ કેસર, બીલીનો ગર્ભ, મોચરસ, લોધર, નાગકેસર, ગેરૂ, સુંઠ, કાયફલ, મરી, રતાંજળી, અરડુ, ધાવણીનાં ફુલ, દ્રાક્ષ, ધમાસો, મહુઆ, કોહ વૃક્ષની છાલ, કુડાની છાલ, અને અતિવિષ એ સર્વ ઔષધોનુ સમાન ભાગ ચૂર્ણ કરી આના તોલા ૦ા મધ મેળવી ચોખાના ધોવણ સાથે પીવાથી અતિસાર, રક્તપ્રવાહીકા, બાળકોના કૃમિરોગ, યોનીદાહ, રજદાહ, સર્વ પ્રકારનાં પ્રદર રોગ મટે, શરીરની કાન્તિ વધારે. શ્રી આત્રેય ભગવાને કહેલ છે.

What "The NATUROPATH," a Leading American-Health-magazine Says.

"'Dhanwantari,' is the foremost journal of Nature Cure in India, a practical exponent of eastern and western medical science, published in the interest of Naturopathy in far off India partly in the English and partly in the Gujarati Vernacular. The editor of this Magazine is assisted by Dr, Kanthariaker, who is one of the early graduates of the American School of Naturopathy, deserves great credit for bringing about such a magazine and editing it in such a masterful way. Dr. Kanthariaker is well suited for this work and is the leader of the Naturopathic Movement in India for the simple reason that he in his own personal self represents the principle of Naturopathy. Recently we received a photograph of Dr. Kanthariaker from which we can see that he is a man of intelligence, refinement, love and sympathy, and no doubt his youthful looks, his vigor and energy that he expresses in his work is due to the fact that he knows how to think and how to exercise his brain, which from the picture looks well nourished. He is a strict advocate of the natural diet, living principally on fruits and nuts and other uncooked foods. A consistent man like this is bound to suceeed. Dr. Kanthariaker has also opened a sanitarium on a lake in Ahmedabad, India, called "New Life."

Some time ago our confrere in India wrote and published a book on Naturopathy in the Gujarati language which is well illustrated and nicely gotten up, althrough, we regret, as we do not understand the Indian language, that we cannot review it in regard to its contents, but we are fully convinced that whatever comes from his pen carries with it the message and principles of Naturopathy.........................Every consistent and honest pioneer in Naturopathic Work will live forever, and mankind is bound to recognize them sooner or later.

We take great pleasure in bringing Dr. Kanthariaker's picture in the magazine, so that our readers can have a look at one of our Indian representatives who has done so much for this movement in far off India."

From The Naturopath and Herald of Health. June, 1914.

અમેરિકાનું આરોગ્યવિદ્યા સંબંધીનું જાણીતું માસિક ચોપાનીયું "*ધી નેચરોપાથ" શું કહે છે ?

"'ધન્વન્તરિ' એ નામનુ માસિક 'નેચરોપથી,' અર્થાત્ નૈસર્ગિક ઉપચાર-શાસ્ત્રની હિંદુસ્તાનમા સૌ કરતા સારી રીતે હિમાયત કરનારૂ, અને પૂર્વના તેમજ પાશ્ચાત્ય વૈદ્યક શાસ્ત્રની વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ ચર્ચા કરનારૂ પન છે, અને નૈસર્ગિક જીવનશાસ્ત્ર (ઋષિજીવન) ના પ્રસારને અર્થે અર્ધું ઇંગ્રેજી ભાષામા અને અર્ધું ગુજરાતી ભાષામા ઘણે દૂર આવેલા હિંદુસ્તાનમા પ્રસિદ્ધ થાય છે આ પત્રના તત્રીને ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ કંથારીયાકર, જેઓ "અમેરિકન સ્કુલ ઑફ નેચરોપથી" માથી પાસ થઇ બહાર પડેલા જુના ગ્રેજ્યુએટોમાના એક છે, તેમની સહાયતા છે, તેમને આવુ માસિક ચોપાનીયુ બહાર પાડવા અને આવી કુશળતાથી ચલાવતા રહેવા માટે ઘણુંજ માન ઘટે છે પોતે જે કામ હાથ ધર્યું છે તે કામને માટે ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ સારી લાયકાત ધરાવે છે, અને તેઓ નેચરો-પથીના નિયમો પ્રમાણેજ પોતાનુ જીવન ગાળતા હોવાથી, નૈસર્ગિક જીવન (ઋષિ જીવન) અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના પ્રચાર અર્થે હિંદુસ્તાનમા જે આન્દોલન ચાલી રહ્યુ છે તેના નેતારૂપ છે. ટુક સમયપર અમને ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદનો ફોટો મળ્યો છે, જે ઉપરથી અમે જોઇ શકીએ છીએ કે, તેઓ એક બુદ્ધિમાન, સત્કારી-સૌજન્યસંપન્ન, પ્રેમાળ અને મિલનસાર પુરૂષ છે, અને તેમનો યૌવનપૂર્ણ દેખાવ, તેમના કાર્યમા પ્રતીત થતા બળ અને શક્તિ એ સર્વેનુ નિસંશય કારણ એ છે કે તેઓ વિચાર કરવાની અને પોતાના મગજને (સુયોગ્ય રીતે) વાપરવાની કળા જાણે છે, અને ચિત્ર ઉપરથી પણ તેમનુ મગજ સારી રીતે પોષાયેલુ જણાય છે, કુદરતી ખોરાકના તેઓ ચુસ્ત હિમાયતી છે, અને મુખ્યત્વે કરીને મેવા અને રાધ્યા વગરના આહાર ઉપરજ તેઓ રહે છે વાણી અને કર્મની એકતારૂપવાળા આવા પુરૂષને વિજય મળવોજ જોઇએ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે વળી હિંદુસ્તાનમા આ અમદાવાદ શહેરમા એક સરોવર પાસે 'નવજીવનાલય' નામનુ આરોગ્યમંદિર પણ ઉઘાડ્યુ

કેટલાક વખતપર આપણા હિંદુસ્તાનના સહકર્મચારીએ (ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે) નેચરો-પથી વિષે એક ગુજરાતી ભાષામા પુસ્તક લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું જે સચિત્ર સારી છપાઈ, બંધાઈવાળુ છે, જો કે અમે દિલગીર છીએ કે તે હિંદુસ્તાનની ભાષા અમને આવડતી નહિ હોવાથી, તે પુસ્તકના લખાણ વિષે અમે અભિપ્રાય આપી શકતા નથી, અમારી સંપૂર્ણ ખાત્રી છે કે તેમની કલમથી જે કાંઈ લખાઇને બહાર પડે તેમા પથીના સિદ્ધાંતો અને સદેશો સમાયલો હોય છે ....વાણી અને એકતા રાખી પ્રમાણિકપણે નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના ફેલાવાને માટે આરંભમા કામ કરનાર નરોના નામ અમર રહેશેજ, અને મોડી વહેલી મનુષ્યજાત તેમની કદર કરશેજ

અમારા ચોપાનીયામા ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદની છબી પ્રગટ કરતા અમને ઘણોજ આનંદ થાય છે, કારણ કે દૂર દેશાવરના હિંદુસ્તાન દેશમા આ હિલચાલ માટે ઘણો પરિશ્રમ રહેલ આપણા હિંદુસ્તાનના એક પ્રતિનિધિ કેવા છે તે અમારા વાચકો જોઇ શકશે"

—"ધી નેચરોપાથ અને હેરલ્ડ ઑફ હૅલ્થ" માસિકના જુન ૧૯૧૪ ના અંકમાંથી ઉતારો.

*આ માસિ અમદાવાદ ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમા પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છા

September, 1914. श्री Reg. No. B. 778.

ધન્વન્તરિ.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India
—and—
A Practical Exponent of Eastern & Western

MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

पुस्तक ७ मु.] सप्टेम्बर १९१४. [अंक ९ मो.

आद्य उत्पादक—डॉक्टर मंजुलाल. एम सी. पी एस, एम सी. एच सी (कलकत्ता.)
प्रकाशक अने तंत्री:—भोगीलाल त्रिकमलाल वकील. एफ. ए. बी यु.
विसनगर (उ. गुजरात.)
Published by—Bhogilal T. Vakil. F. A V U.
Visnagar (N Gujarat) India

वार्षिक लवाजम पोस्टेज साहित रु २-०-०. छूटी एक नकल रु. ०-४-०.

" Truth crushed to earth will rise again,
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers '

"Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heave

વિષયાનુક્રમણિકા.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ)કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

" Mens sana in corpore sano."   "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૭ મું.]   સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૪.   [અંક ૯ મો.

The Curative Virtues of Fruit and Vegetable Juices.

(By Dr. E. R. Moras, M. D.)

Fruit Juices.

Nature made fruits "full of taste" so as to seduce our palates. Otherwise, man would not eat them, because most of them contain very little nourishment. The value of fruits resides chiefly in their *juices—some of which possess* digestive properties, as that of the pineapple; while all of them act as depurating agents or remedies.

Mostly all "dried," or "stewed," or "cooked," or "canned," or "preserved" fruits are not fruits. Their substances and juices have, for the most part, been artificially changed into "sweets" or "confection." The natural "detoxyl" or curative fruit-acids and fruit-salts have been removed or replaced or modified by the drying or cooking or preserving process. Most of them have

become "unfit" as natural remedies—and are really used only as adjuncts to sharpen an appetite that is already artificial or gluttonous.

There are, however, a few fruit-juices which are artificially extracted and preserved in nearly their natural state—so that they retain much of their remedial or beneficial properties. Such are the juices of the lime and grape. But, even here, it is not often the case that one cannot find many good fresh substitutes for these two fruit-juices. I refer to the juice of apples, oranges and lemons.

All people, young or old, fat or thin, bilious or gouty, anemic or plethoric (full-blooded), can take the juices of apples and oranges with benefit. But "thin" or "anemic" individuals should, as a rule, avoid lemon juice; whereas gouty and full-blooded persons should favour it.

The most generally useful and "wholesome" fruit-juice is that of the orange——but when taken as a remedy it should be strained (clear) through a course cloth. Diluted half or more with distilled water it is the most valuable and reliable remedy for tiny babies and infants, whenever and wherever they are ailing or constipated. But they should not be "nursed" or "fed" anything whatever nearer than one hour from, before or after, taking the orange juice-water.

When it comes to "weaning" babies at night from the breast or the bottle, there is absolutely nothing to compare with the following little scheme. Fill up your nursing bottle with the same quantity of orange-juice water that you are in the habit of using of the milk or baby-food mixture. Be sure that you use distilled or pure water, and that you strain the orange juice——also that the orange is of the "sweet" kind. As a rule mix one tea-spoonful of orange juice to one table-spoonful of watar and sweeten just a little, if the child seems to want it. This you can easily determine by offering the child that mixture during the day. It is not wise to try and pawn this off on the child for the first "try" at night. Let him taste of it and get a liking for it during the day. You will then have

no trouble at all to "wean" the child noursing or drinking milk during the night.

Thin people should "favour" grape and apple juices.

Fat people should favour lemon and lime juices.

Orange juice is fine for both.

Fruit-syrups are not fruit-juices.

Fruits should not be eaten with meals or other foods. The habit of "coaxing an appetite," or "topping off" a meal with any kind of fruit or nut is absurd and unhygienic.

In orange season, a very excellent habit is to drink a full tumbler of the strained juice on arising. I have never known a case of constipation to be obstinate enough to withstand that when persevered in every morning, about one hour before breakfast——especially if one takes a walk in the interval.

In "good-eating" apple season, squeeze out the apple juice yourself and take that instead of the orange juice.

Why not eat the fruit instead? Well, in the first place you'd have to fill up pretty tight to get that much juice by eating the oranges or apples or grapes, at one lick. In the second place, you would ingest a mass of "woody" fibres, which your alimentary canal would have to dispose of. When your bowels and other tissues and functions are again at par——then eat the fruit itself.

In season, and out of season, an excellent "lunch" consists of a tumbler full of the juice of oranges, or apples, or grapes—sipped as one would champagne.

As for pineapples, they constain a wonderful digestive juce. Chew the fruit itself and suck the juice, but do not swallow the fibre. Irrational as it may seem, eat them only between meals——because every "lift" that you give your stomach juice in the way of "extra" digestive ferments, the more it learns to expect and to depend on that "lift"——as your bowels do from taking laxatives or cathartics or injections. Eat pineapples between meals, or make a whole lunch on them.

Bananas are more nourishing than "fruity." Hence they should be used rather as "bread" or "starchy" food than as

fruit. In fact, the imperfectly ripened banana is composed chiefly of starch.

Melons are good to luch on, or to eat between meals, like any and every other fruit.

It is the sickening habit of mixing all manner of "incompatibles," together in one's stomach, which creates prejudices in people's minds against the very articles of food which are often most beneficial and curative. To illustrate, let me cite a "case" —of which I can cite hundreds like.

A young woman had four severe attacks of appendicitis in six months' time, and finally had consented to be operated on. But, the last moment, some of her relatives induced her to consult me. I learned that every time she ate cabbage or apples, there was sure to follow a severe attack of indigestion, or diarrhœa, or appendicitis—and, of course, she "had it in" for cabbage and apples—although she "loved them so." I explained that her experience proved to me that cabbage and apples were her best friends; and that, were she to use but not abuse them they would never turn against her. I predicted that she would be able to eat apples and cabbage to her heart's content in six weeks' time—and would require no operation, and never again would be reminded that she had an appendix.

Well, this "patient" was able, in a month's time, and has been able since (and that's four years ago) to eat what and as she pleases. But she has learned not to "mix dogs and cats" in her stomach. Cabbage and vinegar are antagonistic. Fruit acid and vinegar acid are unfriendly. But well boiled cabbage and fresh ribs of beef with plain boiled potatoes and tender carrots—without vinegar, or pickles, or sour beats, or pork and the like—will not injure the weakest and most fastidious of dyspeptic stomachs. But, do not "top" that meal off with pie or cake or puddings or raisins or cheese, or nuts, or fruits—or tea or coffee, or water, or beer—and never eat bread and butter with it. When you want a "boiled dinner" eat a boiled dinner—not a boiled-vinegared-sugared-pastried-corn-beefed pork of a dinner.

Here is a sure test, that you can always depend on, as to whether you are eating properly or not for your stomach and the rest of you. As you know, that which you eat and drink gets mixed up and churned in your stomach. Here is the test:

Take a big bowl, big enough to contain your dinner. Pour in the soup, salted and peppered catsupped and crackered or breaded——as you may be in the habit of doing. Then chop up the meat and potatoes in it, with the salt and pepper and catsup, or sauces and gravies and bread and butter and pickles—and then add the vegetables and gravies and water or milk or tea or coffee or wine or beer, etc., and then the pie and cheese, and ices, etc., etc. Then——but don't let it disgust you yet——stir up the mess——and don't let your mind suspect that it isn't for the occupant of your chair, though "fit" for the occupant of a back-yard pen——and salt and pepper it some more. Now, eat it. Scrumptious, ain't it? Well——don't you know that you serve just such a sickening mess to your stomach and blood and brain and other tissues nearly every day?

Therefore, when you sit down at your or any table "size up" the situation——and mentally mix what you are about to physically churn.

"Vegetable" Juices.

Vegetable juices are of no less importance and possess no less "health" value than fruit juices. Both serve the same purpose in preventing and curing sickness. The fruit juices—chiefly through the fruit acids which they contain;: and the vegetable juices—chiefly through the vegetable or earthy salts (not table-salt) which they contain.

It has become quite customary to utilize the juices of certain fruits for purposes of "cure." For instance, the well-known "grape-juice" cure. Which, however, is not much of a cure in most "cases" and as usually followed or recommended. Because the process itself, as it takes place between the sickly constituents of the "patient's" blood or tissues and the "healthy" consti-

નહિ જળવાવાથી, અથવા બીજાં કેટલાંએક કારણોને લીધે શરીરની અસ્વાભાવિક સ્થિતિ થવા પામે તો, તેના ઇલાજોનો પણ ઘણો ઉત્તમ પ્રકારનો સંગ્રહ આયુર્વેદમાં હતો; અને હાલમાં પણ જેઓ ખરી અંતઃકરણની લાગણીથી શોધે છે, તેને ઘણા નહિ તો થોડા પ્રમાણમાં પણ જડી આવે છે. આરોગ્યપ્રાપ્તિના લગભગ જરૂરી તમામ નિયમો તથા ઉપાયો આયુર્વેદમાં હતા એવું સાબીત થયું છે, અને હાલમાં પણ જોકે આયુર્વેદ વૈદકવિદ્યા પડતી દશા ભોગવે છે, છતાં ખંત અને કાળજીપૂર્વકની શોધખોળ અને અભ્યાસથી એ પ્રાચીન વિદ્યામાંથી, મનુષ્ય જાતને ફાયદા અને લાભકારક થઈ પડે એવું ઉત્તમ જ્ઞાન મળી આવશે. આયુર્વેદ વૈદકશાસ્ત્રની ખીલવણી, અસલ આ દેશમાં ઘણા બહોળા અને ઉત્તમ પાયા ઉપર થઈ હતી, એ જોકે નિર્વિવાદ રીતે જાણીતું છે; તો પણ તેને સંભારી તે ઉપર સંતોષ માનીને અથવા તે ઉપર હાલની સ્થિતિ જોઇ વિલાપ કરીને બેસી રહેવું ઘટારત નથી.

આયુર્વેદની પડતીનાં ઘણાં કારણો છે, જેમાંનાં કેટલાંક વધતી–ઓછી અગત્ય ધરાવનારાં કારણો તપાસતાં તે નીચે પ્રમાણેનાં જણાય છેઃ—

રાજકીય આશરો, ઉત્તેજન અને મદદ નહિ મેળવી શકવાથી; આયુર્વેદીક વૈદ્યોના મોટા ભાગમાં કેટલેક માનવંતો અપવાદ બાદ કરતાં આળસ અને પ્રમાદ વધવાથી; સંસ્કૃત ભાષાનો અભ્યાસ પડતો મુકવાથી; આયુર્વેદીક વૈદ્યોના મોટા ભાગમાં પરસ્પર ભ્રાતૃભાવ નહિ રહેવાથી પોતપોતાને થએલો ખાસ નવીન અનુભવ, નવીન જ્ઞાન સુધારો–વધારો તથા વિચારો અને મત ઇત્યાદિની, પોતાના વૈદક બંધુઓમાં ખુલ્લા દીલથી અરસપરસ આપલે કરવાનો બંધ પડી ગએલો વ્યવહાર; વૈદક જ્ઞાનમાં પોતાને માલુમ પડેલું અથવા મળેલું કાંઇ પણ ઉપયોગી બાબતનું જ્ઞાન, સાંકડા વિચારો રાખી ખાસ છુપાવવાની અને બહાર નહિ પાડવાની, અયોગ્ય પ્રકારની સ્વાર્થવૃત્તિનો થએલો વધારો; રાજકીય તથા બીજાં કારણોને લીધે તે વખત ઉપર, વિદ્યા–જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા તથા ખીલવવાની યોગ્ય સગવડ તથા સહાય લાંબા વખત સુધી બંધ રહ્યાથી; નામદાર બ્રીટીશ સરકારની શીતળ છત્ર–છાયા તળે આવ્યા પછી પણ, આયુર્વેદ વિદ્યાને યથાસ્થિત ખીલવવાને તથા તેના જ્ઞાનનો પ્રસાર વધારવાને માટે જાગૃત થવામાં હદ બહારની ઢીલ થવાથી; આર્થીક મદદ, દેશના શ્રીમંતો તથા બીજા વર્ગ તરફથી આયુર્વેદને જોઇએ તેવાં ઘટતાં ઉત્તેજન નહિ મળવાથી; એ વિદ્યાની ખીલવણી માટે સ્વાર્થત્યાગી વૈદ્યો સામાન્ય રીતે બહાર નહિ પડવાથી; દેશના લોકની સામાન્ય રીતે આર્થીક સ્થિતિ નબળી થએલી હોવાથી, તથા વિદ્યા–જ્ઞાનમાં પછાત પડી જવાથી; દેશમાં ઉંટવૈદ્યોની સંખ્યા હદ ઉપરાંત વધવાથી; સુંઠને ગાંગડે ગાંધી થઈ બેસનારાઓ વધી જવાથી; આયુર્વેદ શાસ્ત્રને લગતું ઉત્તમ શાસ્ત્રીય જ્ઞાન મેળવવાનાં યોગ્ય સ્થળો અને સંસ્થાઓ બંધ પડવાથી લાયક અને ભણેલા વૈદ્યોની સંખ્યા ઘણી અલ્પ થઈ જતાં તેઓમાંના મોટા ભાગનું સ્વાર્થના ભોગે વિદ્યાર્થીઓને ખાસ ઉત્તેજન તથા શીક્ષણ આપવાનું વલણ સામાન્ય રીતે બંધ પડવાથી; પશ્ચાત્ય વિદ્યા તરફ ખાસ એકલું વળણ સામાન્ય રીતે થવાથી, તે દેશની વૈદક વિદ્યા જે એલોપેથીક અને સરજરી મોટા ભાગે છે તે આ દેશમાં દાખલ થતાં સ્વાભાવિક રીતે તે તરફ લોકનું વિશેષ ધ્યાન ખેંચાતાં, આયુર્વેદને વિસારી મેલવા જેવું થવાથી; આયુર્વેદ શાસ્ત્રની ઉત્તમતા, તથા તેમાં રહેલી ખૂબી અને તેનું રહસ્ય તથા મહત્વ અને તેમાં સમાએલાં જ્ઞાનનો ભંડાર, કેવા ઉત્તમ પાયા ઉપર કેટલા પ્રમાણમાં છે તે બહાર પાડીને, આયુર્વેદ ઉત્તેજન

આશરા અને ખીલવણીને લાયક છે, એવું બતાવી આપવામાં અને લોકમત કેળવવામાં થએલી હદ બહારની ઢીલ; હાલમાં હસ્તી ધરાવતી એલોપેથીક વૈદકીય સંસ્થાઓ સ્થાપતાં આયુર્વેદીક વૈદક વિદ્યાને પડતી મુકવાથી આડકતરી રીતે, એ વિદ્યાનો બંધ પડેલો અભ્યાસ; ઠંડા મુલકોના વતનીઓને અનુકૂળ અને માફક આવે એવા પ્રકારની વનસ્પતિ તથા બીજા પ્રકારની દવાઓ, તે બનાવવાની ક્રિયા, મેળવણી, અનુપાન તથા રોગોપચાર માટેના ઇલાજો, આ ગરમ દેશના વતનીઓને પણ એક સરખી રીતે માફક આવી શકે નહિ, માટે આ દેશનાં હવા, પાણી, ઋતુ, જમીન વગેરેને અવલંબીને, આયુર્વેદ વૈદકવિદ્યાનું બંધારણ અને ગોઠવણ કરવામાં આવી છે; તેનો પ્રચાર થવો જોઇએ, અને તેમાં આપણને માફક આવે એવા પ્રકારનો સુધારો વધારો કરી, આયુર્વેદ શાસ્ત્રનો પુનરૂદ્ધાર કરવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે, એવું જાહેર રીતે, દાખલા દલીલ સાથે, બતાવી આપવાને માટે ઘટતી ગોઠવણ તથા પ્રયાસની ખામી અને ઢીલ; આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણેની તમામ જરૂરી અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓ, યોગ્ય રૂપમાં, યોગ્ય સ્થળે, યોગ્ય કાળે, યોગ્ય વિધિએ મેળવવાની અને બનાવવાની વ્યવસ્થા રાખીને ઘટતાં સાધનો તૈયાર નહિ કરવામાં આવેલાં હોવાથી; જનસમાજને આયુર્વેદીક ઉત્તમ પ્રકારની નિર્દોષ દવાઓ, શાસ્ત્રાનુસાર તૈયાર થએલી, યોગ્ય રૂપમાં, યોગ્ય કીમતે મેળવવાની સગવડ જોઇએ તેવી રીતે, ઘટતા પ્રમાણમાં નહિ થએલી હોવાથી; આયુર્વેદ વિદ્યાને લગતું સંપૂર્ણ પ્રાચીનકાળનું સાહિત્ય તથા ઉપયોગી ગ્રંથો વા પુસ્તકો યોગ્ય રૂપમાં સંશોધન થઈ, હાલના વખતને અનુસરતા રૂપમાં, યોગ્ય રીતે બહાર પાડવામાં થએલો વિલંબ અથવા તેમ કરવાની અશક્તિ; પોતાનું અસલ હતું અને છે, એટલુંજ શાસ્ત્રસિદ્ધ અને ઉત્તમ, અને તેમાંજ બધું આખી દુનિયાનું વૈદક જ્ઞાન સમાએલું છે, એવા પ્રકારના કેટલેક ભાગે રાખવામાં આવતા સંકોચિત વિચારોને આધારે, નવીન ઘટતું જરૂરી જ્ઞાન જ્યાંથી અને જેમાંથી પણ મળી શકે, તે નિરભિમાનથી મેળવવાને અને અભ્યાસ ચાલુ ખંતપૂર્વક વધારવાને, આયુર્વેદીક વૈદ્યોના કેટલાક મોટા ભાગની સામાન્ય બેદરકારી; આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં ખુલ્લું કહેવામાં આવ્યું છે કે, જે પથ્ય યાને પરહેજી પાળે તેને દવાની જરૂર શું છે? યાને તેને દવાની જરૂરજ નથી. પરંતુ જે પથ્ય પાળે નહિ, યાને કે સ્વચ્છંદપણે વર્તે, તેને દવા શું કરી શકે? યાને કે તેને દવા કાંઈ પણ અસર કરી શકશે નહિ. તે નિયમનો જનસમાજમાં, યોગ્ય રીતે ઘણે ભાગે પ્રસાર નહિ કરતાં અને રોગોપચાર માટે આયુર્વેદમાં કેટલાક ઉત્તમ પ્રકારના ઉપાયો જણાવવામાં આવ્યા છે, તે ઉપર લક્ષ નહિ આપતાં, રોગીને નીરોગી કરવાને શક્તિવાન થવા, અથવા નીરોગી થવાના કામમાં કુદરતને સહાયરૂપ થઈ પડવા ફક્ત દવાઓનોજ ઉપયોગ ચાલુ રાખવાનું, અને તે દવાઓ પણ શાસ્ત્રમાં જણાવેલી નિર્દોષ વનસ્પતિઓના ઉપયોગને બાજુએ મુકીને પારો, સોમલ, ગંધક, હરતાલ, મનસીલ, તાંબુ, સીસુ, વગેરે ખનિજ પદાર્થોનો વિશેષ ઉપયોગ વૈદ્યોએ પોતાની સગવડ અથવા દરદીને તાત્કાલીક ફાયદો બતાવવાને, કે પછી દરદી તાત્કાલીક ફાયદો માગતાં હોવાને કારણે વધુ પ્રમાણમાં કરવા માંડ્યાથી; એટલે કે, જ્યાં ફક્ત આરોગ્યસંરક્ષણના કેટલાક આહાર–વિહાર, વગેરેને લગતા સાદા નિયમના પાલન સાથે, કુદરતના કાર્યને મદદરૂપ થઈ પડે એવી સાદી, નિર્દોષ, નિર્ભય, તાજી વનસ્પતિનો ઉપયોગ પુરતો થઇ પડતો હોય તો, તેમ નહિ કરતાં, મોટાં રસાયણો (પારદ મિશ્રિત) ભસ્મો, માત્રાઓ અને એવી ઝેરી ચીજોનો ઉપયોગ કરવો એ સલામતી ભરેલું દરદીની બાબતમાં

થઈ પડતું નથી. અને એવા પ્રકારની વસ્તુઓના દવા તરીકેના ઉપયોગથી ઘણીવાર તે વસ્તુઓની બનાવટ, ઉપયોગ તથા માત્રાની અણસમજ તથા ખુદ એ વસ્તુઓની જાતી ખાશીયતને લીધે, ફાયદા કરતાં નુકસાન વધુ મોટા પ્રમાણમાં થયું છે, અને થાય છે, તેથી પણ ઘણીવાર લોકો દેશી વૈદ્યામાં, યાને આયુર્વેદમાં વિશ્વાસ મુકતા નથી. જોકે ઇંગ્રેજી વૈદ્ય એલોપથીમાં પણ એવા પ્રકારની ઝેરી વસ્તુઓનો, દવા તરીકે ઉપયોગ થતો નથી અને તેનાથી પણ વિપરિત પરિણામો આવતાં નથી, એમ કહેવાનો આશય નથી. એટલે જેમ સામાન્ય રીતે ઘણી બાબતોમાં બને છે તેમ, આયુર્વેદ વિદ્યામાં પણ કેટલીક એવી ચીજો દાખલ થવા પામી હોય, કે જેનાથી લાભ કરતાં હાનિ વિશેષ થવાનો સંભવ હોય, તો તેવી ચીજો વા બાબતોનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, કારણ બીજી ઉત્તમ બાબતો અને ઇલાજોનો ઘણો મોટો સંગ્રહ તેમાં સમાએલો છે. જેટલે અંશે આયુર્વેદ વૈદક વિદ્યામાં, અપૂર્ણતા માલુમ પડે છે તેનાથી એલોપેથીક વૈદક વિદ્યામાં, કાંઇ ઓછી અપૂર્ણતા સમાએલી નથી. (પરંતુ બન્નેમાંથી, એક બીજાને જરૂરનું ઉત્તમ જ્ઞાન મળી આવે છે.) આ દેશના વતનીઓ, કે જેઓ એલોપેથીક કૉલેજોમાં, ઇંગ્રેજી વૈદકનો અભ્યાસ કરી વીલાયતી વૈદ્યો અથવા ડૉક્ટરો તરીકે બહાર પડે છે, તેઓનો મોટો ભાગ, કેટલોક અપવાદ બાદ કરતાં, પોતાના દેશની પ્રાચીન વૈદક વિદ્યા આયુર્વેદ તરફ, પોતાના ઇંગ્રેજી અભ્યાસના, કે પછી પોતાની મેળવેલી ઉપાધિના સંપૂર્ણપણામાં આનંદ માની લઇ, કાંઇ પણ લક્ષ આપતા નથી; એટલે પછી તેના ઉત્તમ ગ્રંથોના અભ્યાસની તો વાતજ ક્યાં રહી! એ પણ આયુર્વેદની પડતીનાં કારણોમાંનું એક છે. (કદાચને કોલેજમાંથી શીખીને બહાર પડયા પછી, વૈદકનો ધંધો શરૂ કરતાં આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરવાનું અનુકુળતા ભરેલું, કેટલાંક કારણોને લીધે થઇ પડતું નહિ હોય તો તે માટે વધુ કહેવાનું રહેતું નથી. પરંતુ આયુર્વેદના પુરતા અભ્યાસથી, એકંદર રીતે ઇંગ્રેજી વૈદ્યોને, ઘણું, જરૂરી અને ઉપયોગી જ્ઞાન મળવા પામશે, એમાં તો સંદેહ નથી.) એલોપથીનો ફેલાવો આ દેશમાં પુર છુટથી થવા છતાં, દેશની વસ્તીનો મોટો ભાગ, આયુર્વેદનો લાભ લેવાને વધુ પસંદ કરે છે કારણ આયુર્વેદીક ઉપચારો તેમને ઘણી રીતે અનુકુળ પડે છે જેથી કેટલીક વાર દરદીઓની સંખ્યા, એલોપેથીક ઇંગ્રેજી પદ્ધતિ પ્રમાણે કામ કરનારા કેટલાએક ડૉક્ટરોને ત્યાં ઓછી થઈ જાય છે. જે કારણને લીધે પણ ઘણીવાર કેટલાક એલોપેથીક ડૉક્ટરો, આયુર્વેદીક વૈદ્યો તરફ જોઇએ તેવી લાગણી ધરાવી શકતા નથી, અને આયુર્વેદીક વૈદ્યોને પોતાના નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય હરીફ ગણી લઇને વર્તે છે. જેથી આયુર્વેદની ખીલવણી ઉપર એક પ્રકારનો અટકાવ પડવા જેવું કેટલીકવાર બને છે. જોકે એ પ્રમાણે દરેકને માટે લાગુ પડતું સમજવાનું નથી. ઘણીવાર આયુર્વેદીક ઉપચારો, અને ઇલાજો તાત્કાલિક ફાયદો બતાવતા નથી અને ખરૂં જોતાં તેમ ખરી રીતે બની શકે નહિ; અને લોક તુરત તાત્કાલિક ફાયદો વા ચમત્કાર માગતાં હોવાથી, કેટલાક દેશી વૈદ્યો તાત્કાલિક ચમત્કાર બતાવી, દરદને દાબી દેનારી ઝેરી દવાઓ, એલોપેથીક સીસ્ટમની વાપરવા લાગ્યા છે. જેથી પણ લોકનો વિશ્વાસ દેશી વૈદ્યો ઉપરથી ઓછો થવા પામે છે. અને તેમ થાય એ આયુર્વેદની ઉન્નતિમાં એક પગલું પાછળ હઠવા જેવું ગણાય. આયુર્વેદ વૈદક વિદ્યા પડતી હાલતમાં આવવાનાં કેટલાંક કારણો તપાસવાની કોશેશ કરી છે. એ સિવાય બીજાં પણ ઘણાં કારણો છે. જે બધાં સુરતી યોગ્ય રીતે નિર્મૂળ થવાની જરૂર છે.

આયુર્વેદ વૈદ્યક વિદ્યાની હાલની સ્થિતિથી ભાગ્યેજ કોઈ આ દેશનો વતની અજાણ હશે. એટલે હાલમાં તે કેવી રીતની મરણતોલ હાલત ભોગવે છે, તે સંબંધી વધુ લખવાની જરૂર નથી. આ દેશની કરોડોની સંખ્યામાં ગણાતી ગરીબ પ્રજાનો મોટો ભાગ, આયુર્વેદની ખીલવણી અને પુનરૂદ્ધારથી ઘણો લાભ મેળવવા પામશે. કારણ એ વિદ્યાદ્વારા મળતો લાભ તેઓ ઘણા જુજ ખર્ચમાં મેળવી શકે છે.

છેક છેલ્લી ઘડીએ આયુર્વેદના પુનરૂદ્ધારને માટે પ્રયાસ આદરવાનો કેટલાક વિદ્વાન વૈદ્યોએ શરૂ કર્યો છે; જે તેમને માટે ઘણું માન ભરેલું છે. જોકે હજુ પણ આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે પ્રયત્ન ઘટતી રીતે કરવાની તક છેક હાથમાંથી જતી રહી નથી.

આયુર્વેદની ખીલવણી તથા ઉન્નતિને માટે લેવા જોઇતા ઉપાયોથી, આ દેશના વિદ્વાન વૈદ્યો તથા અન્ય ગૃહસ્થો અજાણ નથી. પરંતુ ખરા દીલથી કામ કરનારા સ્વાર્થત્યાગી વૈદ્યો મોટી સંખ્યામાં બહાર પડવાની જરૂર છે. તેઓ જો પોતાનો અંગત મતભેદ બાજુએ મુકી ઘટતાં ધોરણ અને પદ્ધતિપૂર્વક ઘટતી દિશામાં કામ શરૂ કરે તો આયુર્વેદની ઉન્નતિ સત્વર થઈ શકે.

આયુર્વેદ પડતી દશામાં આવી પડવાનાં જે કારણો મુખ્ય છે; તે ઉપર લક્ષ રાખીને અવનતિ વા પડતીનાં જે કારણો યોગ્ય રીતે ઘટતા પ્રયાસથી નિર્મૂળ કરી શકાય તેવાં હોય, તે કરવા તત્પર રહેવું જોઇએ. જેથી આયુર્વેદની ઉન્નતિનો માર્ગ સરળ બનશે.

આયુર્વેદ વૈદ્યકમાં હાલની પાશ્ચાત્ય એલોપથી વૈદ્યક વિદ્યાના ધોરણ ઉપરજ ફક્ત એકલો આધાર રાખીને, તેનું અનુકરણ કરીને ખીલવવા તથા સુધારો-વધારો કરવાથી આયુર્વેદ તેના ખરા સર્વોત્તમ કુદરતી સ્વરૂપમાં રહેવા પામશે નહિ. એલોપેથીક વૈદ્યક નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય તત્વોના મોટા પ્રમાણથી નિરાળું નથી.

કુદકે અને ભુસકે વધતી જતી વાઢ-કાપથી દરદો સાજાં કરવાની વિદ્યા સરજરીની ચોક્કસ પ્રમાણમાં અને યોગ્ય હદમાં જરૂર છે. કારણ હાલનો સુધારો (Civilization) વધી જવાથી સરજરીનો ઉપયોગ અત્યંત આવશ્યક અને જરૂરી કેટલેક ભાગે થઈ પડયો છે; તેની ના પાડી શકાય એમ નથી.

હાલમાં તો એલોપથી સીસ્ટમના દવા-દારૂના ઉપચાર ઉપર સરજરી સરસાઈ ભોગવતી હોય એવું માલુમ પડે છે. અને સાધારણ માંદગી અથવા દરદો કે શરીરની અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાં પૂર છુટથી મોટાં શહેરમાં સરજરીનો આશરો લેવાનું વા આપવાનું ઘટતું ધારવામાં આવે છે.

એલોપથી તથા સરજરીમાં કેટલુંક સત્ય અને ઉમદા જ્ઞાન સમાએલું છે, તે સ્વીકારતાં એ શાસ્ત્રોનો એકલો આધાર પકડીને, એ વિદ્યાના ધોરણ ઉપર, આયુર્વેદની ઉન્નતિ તથા ખીલવણી કરવાનું કામ આયુર્વેદની ખાસ ખૂબી તથા કુદરતી બંધારણ જળવાઈ રહે એવું બનશે નહિ. અત્રે એક જાણીતા ડૉક્ટરનો અનુભવ જાણવા યોગ્ય થઇ પડશે.

"After taking my final degree in medicine, I first started in practice as a doctor of the old school. But soon the conviction grew on me, that the results obtained by the usual (the Allopathic) treatment were more apparent than real, in so far as it was the vital forces of the patient which in most cases got the better of the disease, not because of the many mixtures taken, but, to speak plainly, in spite of them.

What the vital forces, when left alone, are capable of, can be seen amongst some uncivilised races, where the people lead natural lives, and when ill, cannot choke their systems with lowering or poisonous drugs. They reap the benefit of this in later years, and are spared the medicinal diseases so often artificially engendered by the taking of large quantities of allopathic (and patent) mixtures, pills and powders.

In addition, I found the methods and medicines of the old school, though occasionally successful in acute maladies, of no use whatever in chronic diseases. Allopathic science has admittedly no medicines for chronic complaints, and allopaths, when consulted, can only either shrug their shoulders and pronounce them incurable.

As these facts made themselves more, and more evident, in the early part of my carrer, I began to see the "marvellous progress" with which medicine has been crédited this last century reduced to its proper proportions. It is true that Surgery owes to modern study many ingenious clinical instruments and such invaluable aids as anaesthetics and antiseptics, but in the medicinal treatment of internal complaints all the boasted knowledge of the facualty still remains no more than a mass of hypotheses and vague theories, which are of no use at the sick bed, and sufferers who rely on allopathic methods are no nearer to certain cure nowadays than they were a century ago, when superstition, ignorance and inexperience reigned in the medicai world."

—Dr. J. Ernst, M. D.

Dr. J. Ernst M. D. (Vienna), etc.,

જે લંડનમાં ડૉક્ટર તરીકે હોમીઓપેથીક સીસ્ટમનો ઉપયોગ કરે છે, તેના ઉપલા કહેવાનો ભાવાર્થ કે, "દવા-દારૂની એલોપેથીક સીસ્ટમની મારી છેવટની ઉપાધિ પ્રાપ્ત થતાં, મેં મારી પહેલ વહેલી પ્રેક્ટીસ એલોપેથીક સ્કુલના એક ડૉક્ટર તરીકે શરૂ કરી. પરંતુ તુરતમાં મને ખાત્રી થઇ કે, શિરસ્તા પ્રમાણેની એલોપેથીક પદ્ધતિ મુજબના ઉપચારોથી, જે પરિણામ મેળવવામાં આવે છે, તે ખરાં વાસ્તવિક કરતાં માત્ર ઉપર ઉપરનું બહારથી દેખાતા ખરાં જેવું વધારે હતું. સ્પષ્ટ રીતે ખુલ્લું કહીએ તો, દરદીની મોટી સંખ્યામાં બને છે કે, દરદીની જીવનશક્તિ સારી હાલતમાં હોઇને, દરદ ઉપર જીત મેળવે છે; યાને દરદને નાબુદ કરવામાં ફતેહમંદ ઉતરે એટલા પ્રમાણમાં તે હોય છે, ત્યાં સુધીજ દરદીનો બચાવ થાય છે; નહિ કે દવાના ઘણા મિક્સચર્સ પીવાથી. શરીરની જીવનશક્તિઓમાં, જ્યારે કાંઈ પણ અટકાવ નાખ્યા વિના તેને પોતાની મેળે અબાધકપણે કામ કરતી છોડવાથી, તે શું કરવાને શક્તિમાન છે તે કેટલીક બિનસુધરેલી ગણાતી જાતોમાં

કે જ્યાં લોકો કુદરતી જીવન અથવાં જીંદગી ગુજારે છે અને માંદા પડતાં શરીરની શક્તિ ઓછી કરનારાં ઝેરી વસાણાં અથવા વસ્તુઓના દવા તરીકેના ઉપયોગથી, આખા શરીરનાં બંધારણ અથવા રચનામાં અટકાવ વા હરકત નાખી, તેના કુદરતી કાર્યમાં હરકત કરી શકતા નથી, તેમાં જોવાથી જાણી શકાય છે, અને તેઓ આનો ફાયદો પાછળથી મેળવે છે, અને એલોપેથીક વૈદ્યક પદ્ધતિ પ્રમાણેનાં (તથા પેટંટ દવા-દારૂના) મીક્સચર્સ, પીલ્સ અને પાઉડર્સ મોટા પ્રમાણમાં લેવાથી, ઘણી વખત વારંવાર દવા-દારૂના ઉપયોગથી થતાં દરદો, જે કૃત્રિમપણે ઉત્પન્ન થાય છે, તેનાથી બચીને મુક્ત હોય છે." વગેરે. એજ પ્રમાણે એ વિદ્વાન ડૉક્ટર કહે છે તેમ, દીર્ઘકાલિક લાંબા વખતના ઘર કરી રહેલા રોગો નાબુદ કરવામાં, એલોપેથીક વિદ્યાનો ઉપયોગ ફત્તેહમંદ ઉતરતો નથી. દવા-દારૂમાં જે ચમત્કારિક સુધારો-વધારો થએલો ગણાવવામાં આવે છે, તેનાથી થતો લાભ-અલાભ હવે જાણીતો છે. સરજરીમાં હાલના ચાલુ અનુભવ અને અભ્યાસથી મોટો ફેરફાર થયો છે. અને થાય છે, અને યુક્તિમાન, અક્કલમંદ, શોધકોની બુદ્ધિથી ઘણાં ઓજારો અને હથીઆરોનો ઉમેરો થયો છે. પરંતુ મોટે ભાગે ઘણી મોટી સંખ્યામાં ગણાતાં દરદોમાં, તેનો ઉપયોગ નકામો અને બીનજરૂરી થઈ પડે છે. તેટલા માટે આયુર્વેદની ખીલવણી અને પુનરોદ્ધારનું કામ ચાલુ રાખતાં, અસલ આયુર્વેદનું ખરૂ સ્વરૂપ સુધારા-વધારાના ઉમંગમાં ઉલટાઈ જવા પામે નહિ, તે બાબત ખાસ સંભાળ ભરેલી રીતે, પુખ્ત અનુભવી અને વિદ્વાનોની સલાહાનુસાર કામ શરૂ રાખવાની જરૂર છે. એલોપેથીક વૈદ્યક પદ્ધતિમાંથી, જેટલું આ દેશની પ્રજાને અનુકુળ અને ફાયદા ભરેલું થઈ પડે તેવું જ્ઞાન મળી શકે છે, તેના કરતાં વિશેષ હોમીઓપેથીક સીસ્ટમથી મળશે; એટલે કે એ વધુ આવકારદાયક થઇ પડશે. અને તેનાથી પણ વિશેષ હાલમાં જર્મની, અમેરીકા, ઇગ્લેંડ વગેરે દેશોમાં પ્રચલીત એવી નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ, 'Nature Cure system', જે ખાસ કરીને ઘણે ભાગે બારીક નજરથી જોતાં, આ દેશની પ્રાચીન આયુર્વેદ વૈદ્યક પદ્ધતિનો ચોક્કસ એક ભાગ હોય એવું જણાઈ આવે છે, પરંતુ હાલમાં હાલના સુધરેલા જમાનાની આગળ વધેલી વિદ્યા-જ્ઞાનની મદદથી નવીન જરૂરી અને ઉપયોગી સ્વરૂપ ધારણ કરી રહેલી છે, તેને આયુર્વેદના એક ઉપયોગી અને મુખ્ય ભાગ તરીકે સ્વીકારી, તેનો લાભ આયુર્વેદીક વૈદ્યોએ નિરભિમાનથી લેવો ઉપયોગી અને ફાયદાકારક તેમનેજ થઇ પડશે, એટલુંજ નહિ, પરંતુ આ દેશની મોટા ભાગે ગરીબ ગણાતી પ્રજાને પણ તેથી વધુ લાભદાયક થઈ પડશે. જેવી રીતે આયુર્વેદનું બંધારણ શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ધોરણપર મનુષ્ય જાતનું ઉત્તમ બંધારણ બાંધીને ખીલવવાને મદદગાર થઈ પડે એવા પ્રકારનું હતું અને છે; તેજ પ્રમાણે નવીન નેચરોપેથીનું પણ છે. એટલે નેચરોપેથીને આયુર્વેદ સાથે બીજી પદ્ધતિ કરતાં વધુ અને યોગ્ય મળતાપણું છે. આયુર્વેદ જેવી ઉત્તમ અને સર્વમાન્ય આ દેશની પ્રાચીન વિદ્યાનો પુરતો અભ્યાસ, ખંતપૂર્વક આદરવામાં આવે તો, તેમાંથી જનસમાજને ઉપયોગી એવું ઘણું કીમતી અને જરૂરી ઉમદા જ્ઞાન મળી આવે. જે હાલમાં ચાલુ દુઃખ દરદોથી રીબાતા મોટા ભાગના લોકોને આશાના કિરણરૂપ થઈ પડે. આપણે વાજબી રીતે ઇચ્છીશું કે, આ ભારત ભૂમિનો દરેક વતની પ્રાચીન આયુર્વેદના પુનરુદ્ધાર તથા ખીલવણીના કામમાં પોતાથી બની શકતી દરેક પ્રકારની યોગ્ય મદદ આપવાનું વાજબી સમજે; અને પ્રાચીન આયુર્વેદશાસ્ત્ર એકવાર ફરી તેના સ્વરૂપમાં સંપૂર્ણ પ્રમાણમાં પ્રકાશમાન થાય.

માણસના શરીરનું બંધારણજ એવું છે કે તેમાં કોઇ પણ જાતનો રોગ થઇ શકેજ નહિ.

લખનાર—વૈદ્ય અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીઆર.

રોગ થયા પછી તે મટાડવાના ઉપાયો કરવા તે કરતાં વધારે ઉત્તમમાં ઉત્તમ વાત તો એજ છે કે કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલી કોઈ પણ જાતના રોગને થવા દેવાજ નહિ. તમે કહેશો કે કોઈ પણ જાતના રોગ શરીરમાં ઉત્પન્ન ન થાય એ શું બનવા જોગ છે? એના જવાબમાં કુદરતના મહિમાને સમજનારા વિદ્વાનો કહે છે કે જો માણસો કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તે તો તેઓને કોઈ પણ જાતના રોગ થાયજ નહિ; કારણ કે માણસના શરીરનું બંધારણજ પરમાત્માએ એવી જાતનું બનાવેલું છે કે તેમાં કોઇ પણ જાતના રોગ પોતાની મેળે સહેલાઇથી દાખલ થઈ શકે નહિ. અને દાખલ થયા પછી પણ ઘણો વખત તેમાં રહી શકે નહિ એવી માણસોના શરીરની પ્રકૃતિ છે. આ વાત જરા વધારે સારી રીતે તમને સમજાવવા માટે જણાવવું જોઇએ કે—

(૧) પ્રકૃતિને પોતાને કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી, કારણ કે પ્રકૃતિ એ બહુજ રમ્ય, બહુજ પવિત્ર, બહુજ નિયમવાળી અને બહુજ કુદરતની પ્રિય વસ્તુ છે. એટલે તેને કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી, અને તેની અંદર કોઈ પણ જાતના રોગ સહેલાઇથી રહી શકતા નથી.

(૨) આત્માને કોઇ પણ જાતના રોગ નડી શકતા નથી; કારણ કે આત્મા અમર છે અને કોઈ પણ વસ્તુમાં લેપાય નહિ તેવો છે, તથા કોઇ પણ સંગનો દોષ તેને લાગે નહિ તેવો છે. મતલબ કે આત્મા નિર્વિકાર છે તેથી આત્મામાં પણ રોગો રહી શકતા નથી. અને આત્મા તથા પ્રકૃતિ એ બને બાબતો મળીને જીંદગી બનેલી છે એટલે જો ધારીએ તો આપની જીંદગીને આપણે રોગવિનાની બનાવી શકીએ તેમ છીએ.

(૩) જેમ પ્રકૃતિને રોગ ગમતા નથી અને આત્માને રોગ સાથે કંઇ સબંધ નથી તેમજ શરીરમાં રહેલી ઇંદ્રિયોને પણ કોઇ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી. જેમકે જરા જુઓ કે આપણી આંખમાં સહજ કણું પડે તોપણ એ આંખને ગમે છે કે? નહિજ. તેને કાઢી નાંખવા માટે આંખ ઘણીજ મહેનત કરે છે. કાનમાં બહેરાપણું આવે તેથી સાંભળવા જેવી ચીજો સાંભળી શકાય નહિ એ વાત કાનને ગમે છે કે? નહિજ. આવી રીતે કોઈ પણ ઇંદ્રિયોને પોતાના ભોગ ભોગવવામાં અડચણ પડે તેવી જાતના રોગ ગમતા નથી. તેથી ઇંદ્રિયો પણ રોગને કાઢી મૂકવા માટે પોતાનાથી બની શકે તે બધા ઉપાયો અજમાવે છે.

(૪) રોગને મારી નાંખવાનાં પરમાણું માણસના શરીરના લોહીમાં છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણા શરીરની અંદરના શુદ્ધ લોહીના દરેક પરમાણું કોઇ પણ જાતના રોગની સામે બહુ સખત લડાઈ લડી શકે છે. સખત લડાઇ લડી શકે છે એટલુંજ નહિ પણ તેને કહ્યા વિના પણ તે રોગોની સામે લડાઇ કરે છે, અને પોતાનું ચાલે ત્યાં સુધી કોઇ પણ જાતના રોગને લોહીના પરમાણુંઓ પોતાની અંદર ટકવા દેતા નથી.

(૫) ઘણી જાતના રોગોને જઠરાગ્નિ બાળી નાખે છે, કારણ કે જઠરાગ્નિ એ કાંઈ નાની સુની વાત નથી. એ બહુ પ્રબળ અગ્નિ છે. એ અગ્નિમાં ઘણી જાતના રોગ બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે, માટે એ અગ્નિને બરાબર સાચવવો જોઇએ, કારણ કે જો એ અગ્નિ જાગતો હોય તો બધી જાતના રોગના પરમાણુંઓને બહુજ સહેલાઇથી તે બાળી શકે છે. એટલે આપણને કાંઈ પણ દવા કરવી પડે તેની અગાઉજ ઘણી જાતના રોગોને જઠરાગ્નિ પોતેજ બાળી દેય છે.

(૬) કેટલીક જાતના રોગો શ્વાસને રસ્તે નીકળી જાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા એ પણ બહુ મોટી વાત છે. અને શુદ્ધ પ્રાણવાયુની અંદર એટલું બધું બળ રહેલું છે, કે તેથી ઘણી જાતના રોગ બહુજ સહેલાઇથી મટી જાય છે.

(૭) ઘણી જાતના રોગો મળમૂત્રને રસ્તે, નાસિકાને રસ્તે લીંટદ્વારા, તથા પરસેવા રસ્તે નીકળી જાય છે. અને એ રીતે પણ ઘણું કામ થાય છે. આપણે ધારી શકીએ ને સમજી શકીએ છે તે કરતાં વધારે કામ એ દ્વારો મારફત થાય છે. પણ એ બધી બારીકીઓ અને તેની ખૂબીઓ આપણે સમજતા નથી, તેને લીધે રોગ ઉપર ભાર મૂકયા કરીએ છીએ. પણ ખરી વાત તો એ છે કે, આપણા શરીરમાં રોગને રહેવાના જેટલા સંજોગો છે તે કરતાં તેને નહિ રહેવાના સંજોગો ઘણાજ વધારે છે.

(૮) ઘણી જાતના રોગો અજવાળાથી નાશ પામે છે, ને ઘણી જાતના રોગો હવાથી નાશ પામે છે. અને ઇશ્વરની એવી દયા છે કે, હવા તથા અજવાળું સૌને જેટલું જોઇએ તેટલું મફત મળી શકે છે. પણ આપણે એવાં અભાગીઆં છીએ કે રોગ કાઢી નાખનારી એવી ઉત્તમ વસ્તુઓ સાવ મફત મળતાં છતાં, માત્ર મફતજ નહિ પણ પરાણે પરાણે મળતાં છતાં પણ આપણે તેનો પુરતો લાભ લેતાં નથી, અને રોગને આવવા દઇએ છીએ, એ કેટલી બધી ભૂલ કરીએ છીએ તેનો વિચાર કરવો જોઇએ.

(૯) વિચારોના બળથી ઘણી જાતના રોગોને દૂર કરી શકાય છે, પણ અફસોસની વાત એ છે કે વિચારોના મહાન્ બળની ખરી કિંમત અત્યારે આપણે જાણતા નથી, તથા એ બળને રોગ દૂર કરવામાં કેવી રીતે વાપરવું તે વાતની પણ આપણને ચોકખી સમજણ નથી. તેને લીધે આપણે કેટલીક જાતના રોગના સપાટામાં સપડાઇ જઇએ છીએ. પણ જો વિચારોનું બળ સમજીએ અને તેને વાપરી જાણીએ, તો ઘણી જાતના રોગોને બહુ સહેલાઇથી દૂર કરી શકાય તેમ છે.

(૧૦) રોગને દૂર કરવામાં પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની શુદ્ધ અંતઃકરણની પ્રાર્થના પણ ઘણું કામ કરી શકે છે. અને તે એટલે સુધી કે જે ઠેકાણે દુનિયાના સારામાં સારા દાક્તરો હારી જાય અને આશા છોડી દેય, તેવે ઠેકાણે પણ પાર્થનાના બળથી આરામ થઇ જાય છે. માટે યાદ રાખજો કે રોગને દૂર કરવામાં પરમાત્માની પ્રાર્થના પણ ઘણું કામ કરી શકે છે.

(૧૧) બ્હેનો ! આ બધી બાબતો ઉપરથી તમે જોઇ શકશો કે કોઇ પણ જાતના રોગ આપણા શરીરની અંદર થઈ શકેજ નહિ એવું આપણા શરીરનું બંધારણ છે. છતાં પણ અફસોસની વાત એ છે કે, આ બધી વાતો માત્ર વિચારમાંજ રહી જાય છે અને જગતમાં તો આપણે એમજ જોઇએ છીએ કે ઠેકાણે ઠેકાણે અને ઘેરે ઘેર રોગ હોય છે. આમ થવાનું કારણ શું ? તે આપણે જાણવું જોઇએ.

કુદરતના નિયમો પ્રમાણે જોતાં કોઈપણ જાતનો રોગ થવો જોઇએજ નહિ છતાં પણ રોગ થાય તેનું કારણ શું?

ઉપર પ્રમાણે જોતાં માણસોની અંદર કોઈપણ જાતના રોગ થઇ શકેજ નહિ, છતાં પણ આપણે જોઇએ છીએ કે ખરેખરા નીરોગી માણસો તો બહુજ થોડા હોય છે. બાકી તો સૌ કોઇ ને કોઇ જાતના રોગમાં સપડાએલા હોય છે. માટે કુદરત, રોગની વિરૂદ્ધ છતાં પણ કેમ રોગ થાય છે, તેનાં કારણો આપણે જાણવાં જોઇએ. એમાટે અનુભવી વિદ્વાન વૈદો તથા દાક્તરો કહે છે કે.

(૧) આપણે કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વર્તતા નથી, તેને લીધે ઘણી જાતના રોગ થાય છે. જોકે કુદરતે આપણને સૌને જેટલી જોઇએ તેટલી હવા મફત આપેલી છે, છતાં પણ આપણે બહુ સાંકડાં સાંકડાં મકાનો બાંધીને તથા એકજ મહોલ્લામાં બહુ પાસે પાસે મકાનો બાંધીને પુરતી હવા ન મળી શકે તેવી રીતે રહીએ છીએ. આવીજ રીતે અજવાળાની બાબતમાં પણ કુદરત બહુજ ઉદાર છે. તેણે પુરતો પ્રકાશ આપણને બહુજ છૂટથી આપેલો છે. છતાં પણ આપણે એ પ્રકાશને વાપરવામાં સંકોચ કરીએ છીએ અને ખોટી ખોટી બીકને લીધે આપણા ઘરનાં બારી બારણાં એવાં સાંકડાં અને એટલાં ઓછાં બનાવીએ છીએ કે તેમાં પુરતો પ્રકાશ આવી શકતો નથી. આવી રીતે જીવનને ટકાવનારાં તથા જીવનને વધારનારાં બે મહાન તત્ત્વો હવા અને અજવાળું તેનો આપણે પુરતો લાભ લેતા નથી, તેથી તેની શિક્ષા તરીકે આપણને ઘણી જાતના રોગો ભોગવવા પડે છે.

આ રોગનાશક અજવાળાની બાબતમાં આપણી ઘણી બ્હેનો તો એટલી બધી બેદરકાર હોય છે કે તે જોઇને આપણને દિલગીરી લાગ્યાવિના રહે નહિ. ઘણી બ્હેનો ઘણા મહિનાઓ સુધી ઘરના ખૂણામાં પડી રહે છે, અને આવા અજવાળાના લાભનું તેઓને જરાપણ ભાન હોતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે તેમને હવાના ફાયદા સમજાવીએ અને ફરવા જવાનું કહીએ, ત્યારે તેઓ એ વાતને હસી કહાડે છે. અને કેટલીક બ્હેનો તો બહારની ખોટી લોકલાજને લીધે પણ આવા અજવાળાનો લાભ લેતી નથી, પણ લોકલાજના ખોટા ઘુમટામાં નાનકડી વાસ મારતી ઓરડીમાં રહ્યાં કરે છે, અને રોગોને આમંત્રણ કર્યા કરે છે.

બ્હેનો ! આ બધી બાબતો એવી છે કે તે ઉપર ખાસ જુદાં જુદાં લેકચરો આપી શકાય, અને આ બાબતમાં થતી ઘણી બ્હેનોની ઘણી જાતની ભૂલો બતાવી શકાય તથા તેઓની આંખો ઉઘાડી શકાય. પણ મ્હારે તો હજી બીજી ઘણી બાબતો આજે કહેવાની છે; એટલે આ બાબતમાં હું વધારે લંબાણ કરી શકીશ નહિ.

(૨) માણસોની તંદુરસ્તી બગડે છે અને તેમાં પણ ખાસ કરીને સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બહુ વધારે બગડે છે, તેનું બીજું કારણ એ છે કે તેઓ ખાવા પીવાની બાબતમાં બહુજ ગોટાળા ચલાવ્યાં કરે છે. કારણ કે સ્ત્રીઓની અંદર કુદરતી રીતેજ રસિકતા રહેલી છે, અને એ રસિકતાના પેટામાં સ્વાદિષ્ટપણાની તીવ્ર લાગણી રહેલી છે. તેથી તેઓને ખાવા પીવાની બાબતમાં નવા નવા સ્વાદ લેવાનું મન થયાં કરે છે. પણ એ મનને રોકવા માટે જે બુદ્ધિબળ જોઇએ તે તેઓમાં હોતું નથી, તેમજ પોતાની પ્રકૃતિ સમજવાનું થોડું ઘણું જ્ઞાન જોઇએ, તે પણ તેઓમાં હોતું નથી, અને વૈદકનુ સામાન્ય જ્ઞાન જોઈએ, તે પણ તેઓમાં હોતું નથી; એટલે અમુક ચીજ ખાવાથી મારા શરીર ઉપર શું અસર થશે, એ

તેઓ જાણતી નથી, અને એ જાણવાની તેઓ દરકાર પણ રાખતી નથી; તેથી પોતાને નહિ પચે તેવી વસ્તુ પણ તેઓ ખાઇ જાય છે, અને કેટલીક વખતે તો ચોકખી રીતે તુરત નુકસાન થાય, એવી ચીજો પણ તેઓ ખાઈ જાય છે: જેમકે ઉધરસ થઇ હોય, છતાં પણ કાચાં કરમદાં, પાકેલાં બોર વગેરે ખાઈ જાય છે. તાવ આવ્યો હોય, છતાં પણ ખટાશનો શોખ હોય તેને લીધે દહીં, છાશ, આમલી વગેરે ખાઇ જાય છે, અને ઝાડો થયો હોય છતાં પણ લાડવા, લાપશી, શીરો કે હલવો ખાઈ જાય છે. આ સિવાય સ્વાદને ખાતર શાક ભાજીઆં, ઢોકળાં, શઇતાં અને અથાણાંમાં મસાલા વાપરવા બાબતમાં પણ તેઓ હદ ઉપરાંતપણું કરે છે. અને એતો દેખીતી વાત છે કે, બધી જાતના મસાલાઓ બહુ તીવ્ર અસર કરનારા હોય છે, અને જલદીથી પચી શકે તેવા હોતા નથી. છતાં પણ ઘણી બ્હેનો ઘણી જાતના મસાલાઓનો ઘણીજ છૂટથી ઉપયોગ કરે છે, અને જ્યાં જે ચીજની જરૂર ન હોય ત્યાં પણ એ વાપરે છે. તથા જ્યાં બે આની ભારથી કામ ચાલી શકતું હોય, ત્યાં રૂપિયા ભાર મસાલો વાપરી નાખે છે. આવી રીતે ખાવાની ગડબડને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો થાય છે.

આ સિવાય કેટલીક સ્ત્રીઓ બહુ લોભી સ્વભાવની હોય છે, તેથી તેઓ એમ સમજે છે કે ખાવાનું ઘરમાં વધ્યુંઘટ્યું હોય તે નાંખી કેમ દેવાય? કે કોઈને આપી કેમ દેવાય? એમ સમજીને ખીચડી, ભાત, કઢી, દાળ, શાક વગેરે જે કાંઈ ખાવાનું આગલા દિવસનું વાસી પડેલું હોય, તે બધું ખાઇ જાય છે. પણ એવું વાસી તથા બગડી ગયેલું ખાવાથી પોતાના શરીર ઉપર શું અસર થશે, એનો ખ્યાલ તેઓ કરતી નથી. આવા આવા ખાવા પીવાનાં ગોટાળાને લીધે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ બીમારી ભોગવ્યાં કરે છે.

(૩) આપણાં શરીરોમાં રોગ થવાનું ત્રીજું કારણ એ છે કે, ઇંદ્રિયોનાં સુખો ભોગવવામાં આપણે હદબ્હારપણું કરીએ છીએ; તેથી ઘણી જાતના રોગો થાય છે. કારણ કે આપણી ઇંદ્રિયો જેટલું કામ કરી શકે તે કરતાં તેની પાસેથી ઘણું વધારે કામ આપણે લઇએ છીએ, તેને લીધે ઇંદ્રિયો બહુ જલદીથી થાકી જાય છે. અને તેમાંથી આગળ જતાં ઘણી જાતના રોગ થાય છે: જેમકે આંખમાં જોવાની શક્તિ રહેલી છે. પણ એ શક્તિ અમુક હદમાં રહેલી છે. માટે તેનો ઉપયોગ અમુક પ્રમાણમાંજ કરવો જોઈએ. પણ આપણે એવી બાબતમાં હદમાં રહી શકતા નથી, તેથી જે ચીજો જોવાની આપણને જરૂર ન હોય તેવી ચીજો પણ આપણે જોયાં કરીએ છીએ. જે બાબતો સાંભળવાની આપણને જરૂર ન હોય તેવી બાબતો પણ સાંભળ્યાં કરીએ છીએ. જે ચીજો સુંઘવાથી નાકને નુકસાન થાય તેમ હોય તેવી ચીજો પણ સુંઘ્યા કરીએ છીએ, અને જેની દુર્ગંધમાં ન રહેવું જોઇએ તેવી દુર્ગંધવાળી હવામાં પણ પડયાં રહીએ છીએ, અને પાછી વધારે અફસોસની વાત એ છે કે આ બધી બાબતોને આપણે ભૂલ સમજતાં નથી પણ સુખ સમજ્યાં કરીએ છીએ. તેથી એવી બાબતોમાં ઈંદ્રિયોને રખડવા દઈએ છીએ. અને તેની પાસે જરૂર કરતાં વધારે કામ કરાવી તેને થકાવી નાખીએ છીએ, અને તેમને જેટલો વિસામો આપવો જોઈએ તેટલો વિસામો આપતા નથી. તેથી ઘણી જાતના રોગો થાય છે. અને યાદ રાખજો કે એ બધા રોગો આપણી ભૂલોને લીધેજ થાય છે. આપણે ઈંદ્રિયોનાં સુખ મેળવવાને ફાંફાં મારી મારીને ઇંદ્રિયોને બ્હેંકાવી દઇએ છીએ તેને લીધેજ ઘણી જાતના રોગો થાય છે.

(૮) હમણાં આપણે જ્યારે રોગ થવાનાં કારણો શોધીએ છીએ ત્યારે તો સોબતને પણ ન ભૂલી જવી જોઇએ, કારણ કે સોબતની અસર પણ બહુ બળવાન છે, અને આપણા દેશમાં ઘણા માણસોને અને તેમાં પણ ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને તો બહુજ હલકી સોબતમાં રહેવું પડે છે. ઉંચી જાતની ભાવનાઓવાળા માણસોને. તેઓ ક્યારેકજ મળી શકે છે. બાકી તો હલકી જાતના નોકરોની સાથે તથા નકામી કુથલી કરનારી પાડોશીઅ-ણોની સાથેજ તેઓનો ઘણો વખત જાય છે. અને કેટલોક વખત બાળકોની સાથે બાળક-પણું કરવામાંજ તેઓનો ઘણો વખત જાય છે. કારણ કે લાજના રિવાજોને લીધે સ્ત્રીઓને ઘરને અંધારે ખૂણે રહેવું પડે છે, તેથી તેઓ સજ્જનોની સાથે વાતો કરી શકતી નથી. પણ અફસોસ કે ઘાટીઓ, ઘોડાવાળાઓ, ગામનાં કામકાજ કરનારા પટેલીઆઓ અને હજામો સાથે તેઓને વાતો કરવાનું મળે છે. એ સિવાય જેઓને વૈદકશાસ્ત્રનું જરા પણ ભાન ન હોય તથા જેઓ ખોટી ખોટી જાતના વહેમો વધારવાનુંજ કામ કરતા હોય તેવા બાવા સાધુ-ઓના સંબંધમાં સ્ત્રીઓ આવ્યા કરે છે. એ સિવાય સ્ત્રીઓને કાને મંદવાડની વાતો પણ બહુજ આવ્યા કરે છે. અને એ વાતો પણ કાંઇ તેના અસલ સ્વરૂપમાં આવતી નથી. પણ બેવડું ચોવડું વધારી વધારીને તથા તેમાં મોણ ઘાલી ઘાલીને અને મીઠું મરચું ભભરાવીને વાતો કરવામાં આવે છે, તેથી નબળા મનની સ્ત્રીઓ ઉપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. અને તેમાંથી ઘણી જાતના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. માટે આજે આ વાત પણ સમજી લેજો કે ખરાબ સોબતની અસરને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

(૯) આંબળાં, સફરજન, સંતરાં, પપૈયાં, નાળિયેર વગેરે ફળો તથા ઘણી જાતનાં અનાજો અને શાકભાજીની અંદર એવો નિયમ છે કે જે વસ્તુને કાચી તોડી લેવામાં આવે અને પછી તેને પરાણે પરાણે પકવવામાં આવે તે વસ્તુઓ સ્વાદ વિનાની થાય છે, અને બહુ જલદીથી સડી જાય છે. પરાણે પાકેલી વસ્તુઓમાં જંતુઓ બહુ જલદીથી પડી શકે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા દેશની પ્રજાનો મોટો ભાગ બાળલગ્નથી ઉત્પન્ન થએલો છે. અને પરાણે પરાણે ફળોને પકવેલાં હોય તે પ્રમાણે પરાણે પરાણે આપણાં બાળકોને આપણે ઉતાવળ કરી કરીને જુવાન બનાવેલાં છે, અને બાળકપણામાંજ તેમની જીંદગીનો રસકસ લુંટી લીધેલો છે. એટલે એ પરાણે પાકેલાં કાચાં ફળો જલદીથી સડી જાય છે. મતલબ કે બાળલગ્નને લીધે શરીર નબળાં રહે છે, અને બાળલગ્નમાંથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રજાનાં શરીર એ કરતાં પણ વધારે નબળાં રહે છે તેથી તેઓને કોઈ પણ જાતના રોગ બહુ જલ-દીથી લાગુ પડી જાય છે. માટે યાદ રાખજો કે આપણા દેશમાં અને આપણી પ્રજામાં રોગો વધેલા છે તેમાં બાળલગ્ન એ પણ એક મુખ્ય કારણ છે. બાળલગ્નના બીજા અનેક ગેરફાયદાઓ છે. પણ એ સાથે આ પ્રસંગે આપણને કામ નથી. હાલમાં તો આપણે માત્ર એટલુંજ સમજી લઈએ કે બાળલગ્નને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો થાય છે. માટે એ ખરાબીથી જેટલું બચાય તેટલું બચવું જોઇએ તોપણ ઘણું છે.

(૧૦) માણસોને ઘસી નાખનારો અને તેઓની તંદુરસ્તીનો નાશ કરનારો એ બહુ મોટો રાક્ષસ છે. પણ અફસોસની વાત એ છે કે એ રાક્ષસને આપણે રાક્ષસ તરીકે સમ-જતા નથી, પણ એ રાક્ષસને આપણે સારો સમજીએ છીએ, તેનો સત્કાર કરીએ છીએ અને ખાસ ચાહીને તેને બોલાવીએ છીએ. વળી આ રાક્ષસ કયો તે તમે જાણો છો?

એ રાક્ષસનું નામ વધારે પડતા મોજશોખ છે. વધારે પડતા મોજશોખને લીધે અનેક બાબતમાં અનેક જાતની ખરાબી થાય છે. અને તેમ છતાં એ બધી ખરાબી આપણે તેના ખરા સ્વરૂપમાં સમજી શકતા નથી. આપણી ખરાબી કરે છે છતાં એ મોજશોખનો રાક્ષસ આપણને ગમ્યા કરે છે; આપણે તેની પાછળ પાછળ ફર્યા કરીએ છીએ, અને તેને પકડવા માટે ફાંફાં માર્યા કરીએ છીએ; પણ તેનું પરિણામ શું થાય છે તે સામે જોતા નથી. જરૂર કરતાં વધારે પડતા મોજશોખને લીધે પૈસાની ખરાબી થાય છે, વખતનો દુરૂપયોગ થાય છે, તંદુરસ્તીનો નાશ થાય છે, અને બીજી પણ ઘણી જાતની નુકસાનીઓ થાય છે, અને તેમ છતાં અંતરનો સાચો આનંદ છોડીને આપણે સૌ બહારનો ઉપલકીઓ આનંદ લેવા સારૂ વધારે પડતી મોજશોખનાં ફાંફાં માર્યા કરીએ છીએ. તેથી પરિણામ એ થાય છે કે ચીજનો મોહ ન રાખવો જોઇએ તેવી ચીજોનો મોહ રાખીએ છીએ. હાથ, પગ, કાન, નાક વગેરે ઇંદ્રિયોને જેટલો પરિશ્રમ ન આપવો જોઇએ તેટલો પરિશ્રમ આપીએ છીએ; અને મનને જેવું હલક ડોલક ન રાખવું જોઈએ તેવું હલક ડોલક તેને રાખીએ છીએ, તેથી અનેક જાતની ખરાબી થાય છે. અને તેમ છતાં એ બધી બાબતો એ વખતે આપણને સમજાતી નથી, અને તેમાં પણ હાલના વખતમાં તો દિન પ્રતિદિન વધારે પડતા મોજશોખની બાબતો તથા વધારે પડતા મોજશોખની આશા તૃષ્ણાઓ વધતીજ જાય છે. એટલે તેને લીધે પણ આપણને ઘણી જાતના રોગો ભોગવવા પડે છે. કેટલાકોને આ બાબત કદાચ બરોબર રીતે નહિ સમજાય અને એમ લાગશે કે મોજશોખ ભોગવવાથી કેવી રીતે રોગ થઈ શકે? પણ એ બધાના લાંબા લાંબા ખુલાસા આ વખતે સમજાવી શકીશ નહિ, કારણ કે એટલો સમય નથી.

(૧૬.) વળી ઘણી જાતના રોગો થવાનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે સૌ વગર ફોગટની અતિશય માનસિક ચિંતાઓ ભોગવ્યા કરીએ છીએ, તેને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો થાય છે. કારણ કે જે વાતની ફિકર ન કરવી જોઇએ, તે વાતની પણ ફિકર કર્યા કરીએ છીએ. જે બાબત આપણા અખત્યારની ન હોય તે બાબતની પણ ફિકર કર્યા કરીએ છીએ, જે બાબત ઘણાં વરસો પર બની ગઈ હોય તેનો પણ અફસોસ કર્યા કરીએ છીએ, જે વાત દસવીસ વરસ પછી કદાચ બનશે તો? એવા ભયને લીધે દસવીસ વરસ અગાઉની પણ ફિકર કર્યા કરીએ છીએ અને જે બનાવો તદ્દન નજીવા હોય, જે બાબતોમાં કંઈ ખાસ લાગતું વળગતું ન હોય અને જે બાબત કુદરતના નિયમ પ્રમાણે થયા કરતી હોય તેવી બાબતોનો પણ આપણે અફસોસ કર્યા કરીએ છીએ. તેથી પરિણામ એ થાય છે કે આપણા મગજ ઉપર ઘણી જાતનો નકામો બોજો પડે છે. એટલે જે જરૂરનાં કામો કરવામાં મગજને રોકવું જોઇએ તે કામો થઈ શકતાં નથી અને તેને બદલે ખોટી ખોટી ફિકરમાં મન રોકાયલું રહે છે, અને તેથી યાદ રાખજો કે ફિકર એ બહુજ ખરાબ વસ્તુ છે. ફિકરના જંતુઓ ક્ષયના જંતુઓને મળતા છે, ફિકરના જંતુઓ કાળજું કોરી ખાય છે, ફિકરથી ભૂખ મરી જાય છે, ફિકરથી લોહી સૂકાઇ જાય છે, ફિકરથી બુદ્ધિ બુઠ્ઠી બની જાય છે, ફિકરથી ઇંદ્રિયો ઢીલી પડી જાય છે, ફિકરથી આંખોનું તેજ ઘટી જાય છે, ફિકરથી જુવાની ખવાઈ જાય છે, ફિકરથી કાળા બાલ ધોળા બની જાય છે, ફિકરથી વહેલું ઘડપણ આવી જાય છે, ફિકરથી ચહેરા ઉપરની લાલી ઉડી જાય છે, અને ફિકરથી આગળ જતાં અનેક જાતના રોગો થાય છે.

જેમકેઃ—બહુ ફિકરને લીધે પ્રથમ મગજ તપી જાય છે, તેથી માથું દુઃખે છે; બહુ ફિકરને લીધે ભૂખ મરી જાય છે, બહુ ફિકરને લીધે ઝાડાની કબજીઅત થાય છે, બહુ ફિકરને લીધે જ્ઞાનતંતુઓને વધારે કામ કરવું પડે છે, તેથી તેની ઉપર ઘણો વધારે બોજો પડે છે. એટલે ધીમે ધીમે જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં પડતાં જાય છે. તેમાંથી હીસ્ટીરીઆનો રોગ, મગજની નબળાઇ, દીવાનાપણું અને શરીર અકડાઈ જવું, સાંધાઓમાં દુખાવો થવો વગેરે વાયુના રોગો થાય છે. અને એમાંથી પછી બીજા ઘણી જાતના ભયંકર રોગો પણ લાગુ પડી જાય છે. કારણ કે ફિકરને લીધે રોગને શરીરમાં દાખલ થવાનો રસ્તો ખુલ્લો થઇ જાય છે. એટલે પછી જે માણસના શરીરમાં જે ભાગ નિર્બળ હોય તે ભાગની ઉપર ફિકરની ખાસ અસર થાય છે. જેમકે જેનું લોહી તપેલું રહેતું હોય તેનું લોહી ફિકરને લીધે બગડી જાય છે. જેના શરીરમાં ક્ષીણતા હોય તેના શરીરમાં ફિકરને લીધે દિન પ્રતિદિન વધારે વધારે ક્ષીણતા આવતી જાય છે. જેની આંખો નબળી હોય તેને ફિકરને લીધે વહેલો અંધાપો આવે છે. જેના શરીરમાં વાયુનું જોર હોય તેને ફિકરને લીધે વાયુનાં દરદો થાય છે. જેની છાતીમાં કંઈ ખરાબી હોય તેને ફિકરને લીધે છાતીનાં દરદોનું જોર બહુ વધી જાય છે. અને જેનું મગજ નબળું હોય એ માણસોને ફિકરને લીધે દીવાનાપણું લાગુ પડી જાય છે. આવી રીતે જુદા જુદા માણસો ઉપર ફિકર જુદી જુદી જાતની અસર કરે છે. ટુંકામાં એજ કે ફિકર માટે મહાત્માઓ એમ કહે છે કેઃ—

ચિંતાસેં ચતુરાઈ ઘટે, ઘટે રૂપબળ ભાન;
ચિંતા બડી અભાગણી, ચિંતા ચિતા સમાન.

ચિંતા આવી ખરાબ છે એટલે તેનાથી બીજા અનેક જાતના રોગો ઉત્પન્ન થાય તેમાં કંઇ નવાઈ નથી. માટે જો ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચવું હોય તો મનમાં જે ખોટી ખોટી ચિંતાઓ થયાં કરે છે, આગલા પાછલા વિચારો યાદ આવ્યા કરે છે, અને વગર મતલબના તર્ક વિતર્ક થયા કરે છે તે બધી બાબતોને કાબુમાં રાખતાં શીખવું જોઇએ, અને બની શકે એટલી ફિકરને દૂર ફેંકી દેવી જોઇએ. જો એમ કરી શકાય તો ઘણી જાતના રોગમાંથી બચી શકાય તેમ છે.

(૧૨) જુઓ હાલના વખતમાં આપણા શરીરમાં ઘણી જાતના રોગો થાય છે. તેનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણામાં હાલના વખતમાં ધર્મનું બળ બહુજ ઓછું થઈ ગએલું છે. તેને લીધે ઘણી જાતના રોગો થાય છે. આ વાત સાંભળીને હાલના વખતમાં ઘણા માણસો કહેશે કે ધર્મને અને રોગને શું લાગે વળગે? ધર્મ ઓછો થવાથી રોગ શા માટે વધવા જોઇએ ? એના જવાબમાં હરિજનો આપણને એમ કહે છે કે જેના હૃદયમાં ધર્મનું બળ હોય છે અને જેની અંદર શ્રદ્ધાનું જોર હોય છે તથા જે માણસો સત્ય ધર્મ સમજેલા હોય છે તેઓને એમ લાગે છે કે અમારો આત્મા અમર છે. અમારો સંબંધ અનંતતાની સાથે છે. જગતની કોઈ પણ વસ્તુઓ આત્માને હેરાન કરી શકે તેવી નથી. કોઇપણ જાતનો રોગ આત્મા સુધી પહોંચી શકે તેવો નથી. આ શરીર કરતાં આત્મા જુદો છે. શરીર તો માત્ર તેને કામ કરવાનું સાધન છે. શરીર તો માત્ર તેનું વાહન છે. અને શરીર તો માત્ર તેને થોડો વખત વિસામો લેવાની ધર્મશાળા છે. આમ હોવાથી જેમ આપણે મુસાફરી કરીએ છીએ ત્યારે જુદી જુદી ગાડીઓમાં બેસીએ છીએ. જેમકે કોઇ વખત ખટારામાં, કોઇ વખત ઘોડાગાડીમાં, કોઇ વખત વિજળીની ટ્રામમાં, કોઇ

વખતે રેલ્વેમાં અને કોઈ વખત મોટરમાં બેસીએ છીએ, તેમજ આ સંસારની સફર દરમ્યાં આપણો એકનો એક આત્મા જુદી જુદી દેહ રૂપી ગાડીઓ વાપરે છે. મુસાફરી વખતે આપણે જેમ જુદાં જુદાં ગામમાં, જુદી જુદી ધર્મશાળાઓમાં કે ભાડાનાં મકાનોમાં ઉતરીએ છીએ તેમજ આ દેહ થોડો વખત ઉતરવાનું એક મકાન છે; અને તેવાં તો અનેક મકાનો બદલાઈ ગયાં છે એટલે કે એવા તો અનેક દેહો બદલાઇ ગયા છે. પણ આત્મા તો એનો-એજ છે. એટલુંજ નહિ પણ ઉંચી જાતની કારીગરી કરવા માટે જેમ એકનો એક કારીગર જુદી જુદી જાતનાં હથિયારો વાપરે છે, જેમકે એક સુંદર ચિત્ર બનાવવા માટે સારો ચિતારો જુદી જુદી જાતના રંગ વાપરે છે, જુદી જુદી પીંછીઓનો ઉપયોગ કરે છે, અને જે વખતે જે જાતનો ભાવ ચિત્રમાં લાવવો હોય, તે જાતની લાગણીને તથા તે જાતના વિચારોને પોતાની નજર આગળ રાખે છે; તેમજ આપણો જીવાત્મા ઉન્નતિ મેળવવા સારૂ નવા નવા દેહને પોતાના હથિયાર તરીકે વાપરે છે. આમ હોવાથી કોઇપણ જાતના અમુક હથિયારમાટે જેમ ચિતારાને મોહ હોતો નથી તેમ આત્માને પણ પોતાના હથિયાર રૂપ કોઇ પણ દેહ માટે કાંઇ ખાસ મોહ હોતો નથી.

આ પ્રમાણે ધર્મના બળથી જેને આત્માનું રૂપ ઓળખાઈ જાય, જેને જગતનું મિથ્યાપણું સમજાઇ જાય, અને જેને આત્માથી દેહનું જુદાપણું સમજાઈ જાય; તથા આત્માનું બળ સમજાઇ જાય, તે માણસ કાંઇ દેહનાં દુઃખોમાં પીડા માને નહિ. અને પ્રારબ્ધને યોગે એવાઓને કદી કાંઈ દુઃખ થયું હોય તો એ દુઃખથી તે કાંઈ હિંમત હારી જાય નહિ. કે એ દુઃખ માટે તે કાંઈ અફસોસ કરે નહિ. આવી વૃત્તિ રાખવાથી ઘણી જાતનાં દુઃખો એની મેળે મેળે ઓછાં થઈ જાય છે. કારણ કે જે માણસ દુઃખના વધારે વિચારો કર્યા કરે તેની ઉપર દુઃખ વધારે વધારે હુમલા કરતું જાય છે. અને જે માણસ આત્માના બળના વિચારો કર્યા કરે તેની પાસેથી દુઃખ ઓછું ઓછું થતું જાય છે. અને જેમ કુદરતનો આ નિયમ છે, તેમજ એ પણ સ્વાભાવિક છે કે જે માણસમાં ધર્મનું બળ હોય, તે માણસ દેહનાં દરદોના વિચાર કરતો નથી પણ આત્માના બળના વિચારો કરે છે. તેથી હરિજનોમાં રોગનું જોર બહુ ઓછું હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ ધર્મવાળા માણસો ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચી શકે છે. માટે બ્હેનો! યાદ રાખજો કે ધર્મના બળને લીધે ઘણી જાતના રોગો થતા અટકે છે. અને જેનામાં ધર્મનું બળ ન હોય તે માણસને શરીરનો મોહ બહુ વધારે હોય છે. તેથી તેઓ નાના નાના દુઃખને પણ બહુ વધારી વધારીને મોટાં મોટાં કર્યા કરે છે. એટલે તેઓનો મંદવાડ વધતો જાય છે. જો ઘણી જાતના રોગોથી બચવું હોય તો ધર્મનુ બળ મેળવવું જોઇએ.

આવાં આવાં ઘણાં કારણોને લીધે હજી ઘણા કાળ સુધી ઘણા માણસોમાં કોઇ ને કોઈ જાતના રોગ તો રહેવાનાજ. માટે એ રોગોને અટકાવવાની તથા મટાડવાની યુક્તિઓ જાણી લેવી જોઇએ. અને નાની નાની બાબતો માટે પણ બીજાઓને પૂછવા જવું પડે એ કરતાં પોતે જરૂર જેટલું જાણી લેવું એ વધારે સારી વાત છે. અને તેની સાથે આ વાત પણ યાદ રાખવી જોઇએ કે દરેક માણસ કંઈ વૈદ કે દાક્તર બની શકે નહિ. કારણ કે એ માટે તો અતિશય અભ્યાસ તથા બહોળા જ્ઞાનની અને લાંબા અનુભવની જરૂર છે. એટલે મોટાં મોટા દરદોમાં, ખાસ રોગોમાં, અને મુશ્કેલીઓના વખતમાં દાક્તરોની મદદ તો જોઈ-

शैज. એ વિના કાંઈ ચાલવાનું નથી. પણ જે મુદ્દાની વાત છે તે એટલીજ કે પોતાની તબીયત સારી રહી શકે અને પોતાની આસપાસના લોકોને કોઈ કોઈ વખત થોડી. ઘણી મદદ કરી શકીએ એટલું વૈદકનું સામાન્ય જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ, અને તેમાં ખાસ કરીને કુદરતી ઉપાયોનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ, કારણ કે એ જ્ઞાન પ્રકૃતિને વધારે અનુકુળ છે. માટે કુદરતી ઉપાયો તરફ વધારે ધ્યાન આપવા મેહેરબાની કરજો એજ મારી વીનંતી છે.

દાંતના વ્યાધિ અને દંતધાવન (દાતણ) સંબંધી વિચાર.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

ચાલુ જમાનાના કહેવાતા સુધારાએ આપણા પૂર્વજોએ પૂર્ણ વિચાર અને લાંબા કાળના અનુભવ ઉપરથી બાંધેલા નિયમોમાં પણ દોઢ ડહાપણ કરવા માંડયું છે. દાખલા તરિકે દિનચર્યામાં આપણા શાસ્ત્રકારોએ દંતધાવન કરવાનો—દાતણ કરવાનો વિધિ બતાવેલો છે. અને તે વિધિ મુખશુદ્ધિ માટે એટલો તો ઉપયોગી અને ઉત્તમ છે કે તેની બરાબરી થઈ શકે તેમ નથી. એમ છતાં એમ કહેવામાં આવે છે કે-" પુષ્કળ સાધનો ઉપલબ્ધ થયેલાં હોવાથી દાતણ (બેદરકારીથી દાતણ કરનારને) વાપરવાની જરૂર નથી. દાંત સાફ કરવા માટે પાઉડર્સ, સાબુ, લોશન્સ વગેરે હવે જોઇએ તેટલાં નિકળ્યાં છે." હવે પ્રશ્ન એટલોજ છે કે દાતણ કરવાનાં લીલાં કાષ્ટ એ કુદરતી છે કે હાલમાં બનાવવામાં આવતાં પાઉડર્સ સાબુ લોશન્સ વગેરે કુદરતી છે? સર જ્યોર્જ બર્ડવુડ જેવા વિદ્વાને "હિંદી લોકોની દાંત સંબંધી સ્વચ્છતા" એ વિષય ઉપર લખેલા લેખમાં ગુજરાતી લોકોની દાંત સંબધીની સ્વચ્છતાનું વિધાન કરેલું હતું, તેનાં કારણમાં દાતણથી દાંત સાફ કરવામાં આવે છે એવું જણાવ્યુ હતું, અને તે શબ્દો અક્ષરસઃ ખરા છે. દાંતની સ્વચ્છતાનો આધાર દાતણ કે પાઉડર્સ ઘસવા ઉપર નથી પરંતુ ચર્વણ ક્રિયા ઉપર આધાર રાખે છે. ગુજરાત સિવાયના હિન્દુસ્તાનના કેટલાક ભાગના લોકો દાતણ ન કરતાં અડાયાંની રાખ, માટી કે પાઉડર્સથી દાંત ઘસતાં મેં જોયા છે. અને મ્હારી તો ખાત્રી છે કે તેમના દાંત કરતાં લીલા કાષ્ટનો કુચો કરી દાતણ કરનારના દાંત સ્વચ્છ, સારા અને ટકાઉ તેમજ બળવાન હોય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ દાતણ કરનારના મુખમાંથી પણ દુર્ગંધ આવતી નથી. ચાલુ જમાનામાં સંખ્યાબંધ દંતમંજનોની જાહેરાતો બહાર પડે છે, અને તેવા પાઉડર્સ લોશન્સ સાબુ વગેરેથી બ્રશવડે પ્રજાવર્ગ દાતણ કરે છે છતાં હાલની પ્રજામાં પચીસને ત્રીસ વર્ષની ઉમ્મરે દાંત કેમ પડવા લાગ્યા છે, અને દાંતના દરદથી પીડાતા સંખ્યાબંધ દરદીઓ કેમ નજરે પડે છે? જવાબ એટલોજ છે કે દાંતની સ્વચ્છતા, તેનુ ટકાઉપણું અને તેનું આરોગ્ય એનો આધાર આવા પાઉડર વગેરે ઉપર રહેતો નથી, પરંતુ ચર્વણ ક્રિયા ઉપર રહે છે. દાખલા તરીકે એક કુતરાના દાંતનો માણસના દાંત સાથે મુકાબલો કરી જોશો તો માણસના દાંત કરતાં તેના દાંત ઘણા ઉજળા માલુમ પડશે. બીજાં પ્રાણીઓના દાંત પણ તેજ પ્રમાણે હોય છે. તેઓને દાતણ, ટુથપાઉડરો, લોશન્સ સાબુ વગેરે મળતાં નથી; કે પાણીના કોગળા કરવાનું

પણ હોતું નથી પરંતુ તેઓ દાંત ઉપર વારંવાર જીભ ફેરવી સાફ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ પોતાને લેવાનો ખોરાક પણ ખુબ ચાવીને ખાય છે; જેથી તેમના દાંત સાફ રહે છે. કુતરાને તમે ચાર દિવસનો સુકો રોટલો મુકશો તો પણ તે તેમાંથી થોડો થોડો ખુબ ચાવીને ગળે ઉતારશે અને તે ચાવવાનો અવાજ પંદર વીસ હાથ કરતાં પણ દુર સંભળાશે. કુદરતના કોઇ પણ પ્રાણીનો દાખલો લ્યો. તેની પાસે તમે ખાવાનો રોટલો, દુધ અને પ્રવાહી ખાણું કે પાણી મુકો તેમાંથી તે એકજ વસ્તુ ખાવા કે પીવા લાગશે પરંતુ માણસ જાતની પેઠે એક બચકુ રોટલાનું તે સાથે દુધનો કે પાણીનો ઘુંટડો કિંવા કઢી દાળ દુધપાક કે શ્રીખંડ ઇત્યાદિનો સબડકો ભરશે નહિ. બેદરકારીથી દાતણ કરનારને દાતણ વાપરવાની જરૂર નથી એ દલીલ ટકી શકે તેવી નથી. બેદરકાર માણસો આવા પાઉડર, સાબુ કે લોશન્સ દાંતે ઘસવામાં પણ બેદરકાર રહેશે, એટલે પુરેપુરા ઘસશે નહિ, તેને માટે તેમને દાતણ કરવાની જરૂર નથી એમ કહેવાશે નહિ. વળી દાંતે ઘસવાના બ્રશના હાથા હાડકાને પાલીસ કરી શોભાયમાન કરેલા હોય છે; અને બ્રશને જાનવરોના કઠણ વાળ જોડેલા હોય છે. જે હાડકાને આપણે સ્પર્ષ થતાં સ્નાન કરતા તેજ હાડકાં અને મરેલા પ્રાણીના વાળો વાળાં બ્રશ અને પાઉડરથી દાંત સાફ કરવા કરતાં આપણા પૂર્વજોએ વર્ણન કરેલાં દાતણથી દાંત સાફ કરવાથી ધર્મ અને અર્થ બન્ને સરે છે. આપણે હાલમાં ચા, કોફી, કોકો, સોડા, દારૂ, તાડી, વગેરે પદાર્થોનો ખાણામાં ઉપયોગ કરીએ છીએ તે ક્યારે શાસ્ત્રોક્ત કે કુદરતી છે? આવા પીણાના વાપરને લીધે અને ધંધાની હાડમારીને લીધે ધન કમાવામાં મશગુલ થએલા પ્રજાવર્ગને બીજા કામમાં ફુરસદ મળે છે, પણ ખોરાક બરાબર રીતે ચાવીને ખાવાને ફુરસદ મળતી નથી. એટલે દાંતથી જે કામ લેવાનું તે લેવાતુંજ નથી. કુદરતનો કાયદો છે કે જે અવયવ વાપર્યા વિના રહે છે તે નકામો થઈ જાય છે. આપણા શાસ્ત્રકારોએ દાંતને દાડમની કળીની ઉપમા આપેલી છે, અને તેવા ઝીણા અને સરખી પંક્તિમાં ગોઠવાયલા દાંત વાળા મનુષ્યો આજથી ત્રીસ ચાળીસ વર્ષ પહેલાં જોવામાં આવતા હતા. હવે તો બાળકો ને મોટા માણસોના મુખમાં દાડમની કળીને બદલે એરંડીઓ કે સિતાફળના બીજ જેવા બેડોળ ખડબચડા અને તે પંક્તિમાં સરખા ગોઠવાયલા નહિ પણ આગળ પાછળ નિકળતા જોવામાં આવે છે. કેટલાકનાં દાંત તો હાથીના દાંતની પેઠે હોઠ બહાર સામા નિકળેલા હોય છે જેથી મોઢાનો આકાર વિરૂપ દેખાય છે. આ પ્રમાણે થવાનું શું કારણ છે તેનો વિચાર કરીએ. ડૉ. **ફ્રેન્ક ફુલર** એમ. ડી. કહે છે કે **કર્નલ વિલીયમ કોડીની** મહેરબાનીથી સને ૧૯૦૮ની વસંત ઋતુમાં મૅડીસન સ્કેવર ગાર્ડનમાં ભરાયલા પ્રદર્શન વખતે મેં જે જે તપાસ કરી તે ઉપરથી મને બહુ નવાઈ લાગે છે કે સુધરેલા ગણાતા દેશોમાં કુદરત વિરૂદ્ધ રિવાજો કેમ ચાલુ રહેતા હશે! આ પ્રદર્શનમાં કેટલાંક અમેરિકન ઇન્ડીયન કુટુંબો પોતાનાં છૈયાં છોકરાં સાથે રહેતાં હતાં, જેમના રીત રિવાજો વિષે તપાસ કરવાની મને રજા મળવાથી મને કેટલીક બહુ અગત્યની બાતમી મળી આવી. મારો સારામાં સારો બાતમીદાર **ચીફ આર્યનટેલ** હતો જે દરેક રીતે મજબુત માણસ છે. અમે એક દુભાષિયા મારફત વાત કરી હતી. મેં પુછ્યું કે તમારાં લોકો સાધારણ રીતે કેટલું આયુષ્ય ભોગવે છે? ત્યારે મને જવાબ મળ્યો કે સો વરસ. વળી જ્યારે મેં પુછ્યું કે તમારા લોકોમાં નાનાં બાળકો મોટી સંખ્યામાં મરણ પામે છે કે કેમ? ત્યારે જવાબમાં તેઓએ કહ્યું કે ક્વચિત થોડાં બાળક ઉન્હાળામાં મરી જાય છે. આવા જવાબ ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે Law of

Average એટલે સરાસરી એ, શુ છે તેનો એ લોકોને બીલકુલ ખ્યાલ નહોતો અને તે સમજવાની તેમને જરૂર પણ પડતી નથી. તેજ પ્રમાણે વળી બાળકોને "ધાવણ છોડાવવું એટલે શું"? અર્થાત્ બાળકને દરેક જડબામાં, દસ દસ દાત આવી રહ્યા પહેલાં તેમને જુલમથી ધાવણ શી રીતે મુકાવવું, તે તેઓ સમજતાજ નહિ હોવાથી તેમની ભાષામાં આ ક્રિયા માટે શબ્દજ નથી.

એક ખાસ વિષય ઉપર ચીફ ભાર મુકતો હતો. અને તે બાબત બાળકોને ખાંડ અથવા સાકર ખવરાવવા વિષેની હતી. બાળકોને અમેરિકન ઇન્ડીયનો રતિપુર ખાંડ અથવા સાકર ખાવા દેતા નથી. અને તેથી ખાંડ વિષેનો પોતાનો તિરસ્કાર દર્શાવતાં મી. ચીફે બહુ કંટાળા ભરેલુ મુખ કરી ના પસંદગીના ઉદ્ગાર કાઢ્યા. બાળકોને ખાંડ ખવરાવવાનો વિચારજ તેને ક્રોધાવિષ્ટ કરી દેતો. ખાંડ બાળકોને નહિ આપવાનુ કારણ તેણે એવું જણાવ્યું કે તે ચીજથી દાંત ખવાઇ જાય છે. આ પ્રમાણે તેણે કરેલો ખુલાસો બરાબર છે કે કેમ, તેની ખાત્રી જોવા મેં એક મોઢામાં પાણી લાવે તેવો સાકરનો કટકો બાળકો તરફ ધર્યો ત્યારે મારા તરફ ધુરકીયાં કરતો મને જાણે પુરો કરવાની તૈયારીજ કરતો ન હોય તેમ તે મારા પર તાકીને જોવા લાગ્યો. જાણે કોઇ ભયંકર ચીજથી બાળકોનું રક્ષણ કરવા ઇચ્છતો હોય તેમ તે બાળકોની આગળ આવી ઉભો રહ્યો. અને શું થાય છે તેની રહા જોવા લાગ્યો. ક્ષણભર તો હું તેનો મિત્ર છું એ વાત પણ તે ભૂલી ગયો. તેના મતને હું કેવળ મળતો છું, અને લોકોને ખાંડના વ્યસનથી મુક્ત કરવા માટે મારી જીભ અને કલમનો હું છુટથી ઉપયોગ કરૂં છું, તે વાતની તેની ખાત્રી કરી આપવાની મેં તુરતજ તજવીજ કરીને તેને શાન્ત કર્યો.

એક ડૉક્ટર તરીકે સંખ્યાબંધ બાળકોનાં મોઢાં ખોલીને અંદરથી જોવાનો મને લાગ મળેલો છે અને તેથી અનુભવ સાથે હું કહી શકું છું કે આ અમેરિકન ઇન્ડીયનોનાં નાનાં બાળકોનાં મુખમાં જોવા ઉત્તમ અને કોઈ પણ ખોડખાંપણ વિનાના પુરેપુરા દુધીયા દાંત હતા, તેવા બીજા કોઈપણ બાળકોના જોયા નથી. તેમના દાંતને સાફ રાખવા માટે બ્રશ, દાતણ કે બીજી કોઈપણ ચીજનો કદી ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો નહોતો, છતાં તે કેવળ સ્વચ્છ, બરાબર ગોઠવાયલા, મજબુત, અને સુંદર, હતા. માત્ર ખાંડનો ત્યાગ કરવાથીજ તેમના દાંતનું રક્ષણ થયુ હતું.

મને ઘણીવાર પુછવામાં આવે છે કે, ખાંડ શી રીતે દાંતનો નાશ કરે છે? જવાબમાં હું સ્પષ્ટ રીતે જણાવું છું કે ખાંડ જ્યાં સુધી ખાંડનાજ રૂપમાં સુકી રહે છે, ત્યાં સુધી કંઇ નુકશાન કરતી નથી કારણ કે સુકી ખાંડમા તમે જો કદી એક દાંતને વર્ષો સુધી દાટી મૂકો, તો પણ તે દાંતને જરા પણ નુકશાન થશે નહિ, અને તે ઘણુંજ અગત્યનું છે. પણ જો તેજ ખાંડમાં તમે થોડુંક પાણી રેડો અને પછી તેમાં એક મજબુત દાંત નાંખી તેને જરા હુંફવાળી જગાએ એક માસ રાખી મુકો, તો પછી તે દાંત એટલો તો ખવાઇ પોચો થઇ જશે કે તેને નાનું બાળક પણ ચપટીમાં દબાવી ભૂકો કરી નાંખશે. આમ થવાનુ કારણ એ છે કે ખાંડનું ગળપણ બદલાઇને તેમાંથી એસીડ બને છે. અને આ એસીડને લીધે દાતમાં રહેલો ચુનો ઓગળી જાય છે હવે ખાંડમાં પાણી ભળવાથી જ્યારે આવું પરિણામ આવે છે, ત્યારે જો તેજ ખાંડ મોઢામાં જાય અને તેમાં પાણીને

બદલે થુંક ભળે, તો તે એના મિશ્રણથી અને શરીરની ગરમીની મદદ મળવાથી એસીડ બહુ જલદી પેદા થઈ દાંતને નુકશાનકરતા થઇ પડે, તેમાં શી નવાઇ? ખાંડનો ઉપયોગ નહિ કરનાર જગતનાં સર્વ પ્રાણીઓને મરતાં સુધી સર્વે દાંત પઆ વગરના જેવાને તેવા હોય છે, ત્યારે ખાંડનો ઉપયોગ કરનાર મનુષ્ય પ્રાણી બહુ નાની ઉમરમાંજ બોખલું બની જાય છે. દાંત વહેલા પડી જવામાં ખાંડ કેટલો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તેનો ખ્યાલ વાંચકો આ વાત ઉપરથી પોતાની મેળેજ કરી લેશે.

હવે આ અભણ અમેરિકન ઇન્ડીયનો જેઓ આપણી લેખનકળાને "કાળા કાળા મંકોડા ને રાતી રાતી ઝીમેલો" ગણી કાઢે તેઓને આંતરપ્રેરણાથી, એક આંગ્લ કવિવર કહે છે તેમ વહેતાં ઝરણોમાં પુસ્તકો દેખાય છે. (i. e. They find "Books in the running brooks.") અર્થાત્ જો કે આપણાં રસાયણાદિ શાસ્ત્રો અને એસીડો શું તે સમજતા નથી, તો પણ સ્વાભાવિક પ્રેરણા અને અનુભવથી એ સત્ય સિદ્ધાંત તેમને સુભાગ્યે જડયો છે કે "ખાંડ બાળકોના દાંતનો નાશ કરે છે? અને તેમને માંદાં કરે છે." તેઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે સારા દાંત અને ખાંડનો ઉપયોગ એ બે પરસ્પર વિરૂદ્ધ ચીજો લાંબો કાળ સાથ રહીજ શકે નહિ+

આ લોકોની પાસેથી સુધરેલા દેશોનાં માબાપોને એક બહુજ અગત્યનો પાઠ શીખવાનો છે. અમેરિકન ઇન્ડીયન લોકો જાણે છે કે બાળકોના નાજુક દુધીયા દાંત ખાંડના ઉપયોગથી જલદી નાશ પામે છે. અને તેથી તેઓ પોતાના બાળકને કે મોટા માણસને તે વસ્તુ બીલકુલ ખાવા દેતા નથી. વળી તેઓનો અનુભવ છે કે ગળ્યા પદાર્થો બાળકોને માંદાં કરે છે. તેથી તેવા પદાર્થોનો ઉપયોગ તદન બંધ કરે છે. સુધરેલા દેશોની કેટલી માતાઓ આ બાબતપર વિચાર સરખો પણ કરે છે? આપણા સુધરેલા દેશોમાં પણ કેટલાંક માતાપિતાઓ પણ સાકર ખાંડ જેવી હાનિકારક ચીજથી પોતાનાં બાળકોનું રક્ષણ કરવા ખાતર ક્રોધ સહિત સજ થઈ ઉભા રહે છે? બાળકો માટેના ખોરાક જેને "ઇન્ફેન્ટસ ફુડ" કહેવામાં આવે છે તેવા "ફુડ" બનાવનારાઓમાંથી કેટલા એવા વિચાર કરે છે કે, તેવા ખોરાકો બનાવતી વખતે તેમાં ખાંડ કે ગળપણનું મોટું પ્રમાણ ઉમેરીને પોતાની બનાવટ લોકપ્રિય કરવા જતાં, અને તે ખોરાક પાણીમાં સહેલાઇથી ઓગળી જાય તેવા કરીને નર્સની મહેનત ઓછી કરી આપવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં, તેઓ કુદરતના ખરા કાયદાનું કેટલા પ્રમાણમાં ઉલંઘન કરે છે? બીચારા અશિક્ષિત ઇન્ડીયન જેટલું ડહાપણ તેઓ કેમ વાપરી શકતા નહિ હોય?

+ હાલમાં શિક્ષીત અને અશિક્ષીત વર્ગના લોકો સવારના પહોરમાં પોતાનાં ઘરમાં ચહા કાઢી કે કોકો જેવાનો ઉકાળો કરી ખાંડ મિશ્રીત કરી પોતે અને પોતાનાં પ્રિય સંતાનોને પાય છે. માબાપો તો નાની ઉમરમાંજ બોખલાં થઇ ગએલાં હોય છે પરંતુ બાળકો પણ મોટી ઉમર સુધી દાંતવાળાં રહે તે તેમને ઠીક લાગતું નથી તેથી તેમને પણ પોતાના જેવાં કરવા ઈચ્છે છે. જેવી રીતે "રાંડેલી ને સુવાસણ પગે લાગે તો આશિર્વાદ આપે કે બેટા મારા જેવી થજે." તેજ માફક થાય છે.

વળી બાળકોને લાડ લડાવવા ખાતર ખાંડની બનાવેલી અનેક જાતની મીઠાઇઓ, અને બનાવટી દુધો અને ફુડો આપવામાં આવે છે તેથી તેમના દાંતોને અને હાડકાંને ઘણું નુકશાન છે. ખાંડના ઉપયોગથી થતી હાનિ સંબંધે અમોએ ધન્વન્તરી માસિકના ત્રીજા વર્ષના પૃ૪ ૧૦૪ ઉપર વિસ્તાર પૂર્વક લખેલો લેખ વાંચવા ભલામણ કરીએ છીએ.

બાળકોને માફક આવે તેવું ગળપણ બનાવટી ખાંડ કરતાં કુદરત વધારે સારી રીતે કરી શકે તેમ છે. પરમેશ્વરે સર્વ બચ્ચાંઓને જેટલા ગળપણની જરૂર હોય તેટલુંજ ગળપણ તેમની માતાઓના દૂધમાં મૂકેલું હોય છે. આ રીતે જોતાં સ્ત્રીઓના ધાવણમાં આપણને સેંકડે માત્ર સાત ટકાજ ગળપણ માલુમ પડે છે.

પ્રોફેસર કોનીગે પચાસ સ્ત્રીઓના ધાવણનુ પૃથક્કરણ કરી જોયું તો તેને જણાયું કે સ્ત્રીઓના ધાવણમાં સરાસરી ૬૬૬/૧૦ ટકા ગળપણ હોય છે. બાળકોને ખવરાવવામાં કે પાવામાં વપરાતા જે જે પદાર્થોમાં સાત ટકા કરતાં ગળપણનુ પ્રમાણ વધારે હોય તે તે સર્વે પદાર્થો 'બાળકોને હાનિ કર્તાજ નીવડે' એ વાત નિર્વિવાદ રીતે આ ઉપરથી સાબીત થાય છે. બજારમાં મળતા કેટલાક બાળકો માટેના ખોરાક અને સાધારણ રીતે બાળકોને પાવામાં આવતું દુધ આપણે તપાસી જોઇશું તો આપણને જણાશે કે કેટલાક ઉપર કહેલા ખોરાકોમાં પચાસ ટકા, એટલે અડધો અડધ ભાગ, અને દુધમાં પણ ઉમેરેલી ખાંડનો બહુજ વધારે ભાગ હોય છે.

ગળ્યા પદાર્થો—બનાવટી ખાંડ નાંખેલા પદાર્થો–બાળકોને દરેક રીતે નુકશાનકારક છે; માટે તેવા ખોરાક તેમને ખવરાવવા ન જોઇએ. આ ખોરાકથી બાળકોના દાંતને નુકશાન થતું હોવાથી તેમનું ભવિષ્ય બગડવા સંભવ છે. દાંત પડી જવાથી મોંઢાનો દેખાવ બગડી જાય છે. દાંત પડી ગયા પછી જડબાંનો ગોળ ઘેરાવો જોઇએ તેટલો પહોળો રહેવાનું સાધન જતું રહે છે. અને તે ઘણીવાર સંકડાઈ જાય છે. અને તેથી જ્યારે દુધીઆ વીસ દાંતને બદલે જાથુના બત્રીસ દાંત ઉગે છે ત્યારે તેમને માટે પુરતી જગા રહેતી નથી. અને કેટલાક આગળ નીકળી આવે છે, અને કેટલાક અંદર પેશી જાય છે, અને કોઈ કોઈ જગાએ બે દાંત સાથે ફુટે છે. આવી રીતે મુખની શોભામાં હમેશને માટે બીગાડો થાય છે. નાનપણમાં ખાંડના હદ ઉપરાંત ઉપયોગનુંજ આ પરિણામ છે.

ગળપણ એટલે બનાવટી ખાંડ ખાધાથી દાંત ખરાબ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ શરીરના દરેક સ્નાયુ, કુર્ચા, અસ્થિબંધન, અને હાડકાંમાં પણ બીગાડો થાય છે. શરીરનાં હાડકાં ખાંડ સાકરના ઉપયોગથી પોચાં રહે છે, અને સ્નાયુઓના રેસાઓ ચરબીથી ભરાઇને ફુલે છે, અને રાંટા વાંકા ચુકા પગ બને છે, તથા બીજી કેટલીક હાડપિંજરની વિકૃતિ થાય છે.

ખાંડ ખાવાથી આટલુંજ નુકશાન થાય છે એમ નથી પણ ભવિષ્યમાં થનાર પ્રજાનો બાંધો પણ માતાની ખાંડ ખાવાની ટેવથી નબળો અને રોગી થાય છે, અને જાડાં ખાંડ ખાનારાં છોકરાંને મધુપ્રમેહનું ભયંકર દરદ લાગુ પડવાનો બહુજ સંભવ છે. નાનપણમાં અતિશય ગળપણ ખાવાની આદતથી મોટપણે પણ ગળ્યા પદાર્થ ખાવા તરફનું વલણ દૃઢ થાય છે. માણસમાં સાદી, અવિકારી, સ્વાદ પારખવાની શક્તિ અને કુદરતી અને લાભ કરનાર પદાર્થ ઉપરનીજ રૂચિ હોવાની બહુજ અગત્ય છે. નીરોગ અને સ્વભાવિક શરીરની પુષ્ટતાજ જરૂરની છે, તેને બદલે ચરબીવી શરીર ફુલાવી આળસ વધારી પછી તે આળસને દુર કરવા અનેક જાતના માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો એ કેવળ ગેરસમજ ભરેલું છે. ખાંડ શરીરને અસ્વભાવિક રીતે જાડું કરવામાં મદદ કરનાર હોવાથી હાનિકારક છે. બાળકોની શરૂઆતની જીંદગી વિષે આપણે બહુ સંભાળ અને દીર્ઘદૃષ્ટિ વાપરવાની જરૂર છે. માતાઓએ અહિં યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તેઓ જે ખોરાક ખાય છે તેના સત્વથીજ

તેમનાં બાળકોનાં શરીર બંધાય છે, ઉત્તમ આરોગ્ય વધારનાર ખોરાકથી પોતાને અને બાળકને લાભ થાય છે. હાનિકારક ચીજો ખાવાથી પોતાને અને પોતાનાં પ્રિય બાળકોને નુકશાન થાય છે. વળી માને માટે જે ઉત્તમ ખોરાક ગણાય તેજ બધા દાંત આવેલા બાળક માટે પણ ઉત્તમ ખોરાક ગણવો જોઇએ. આહાર વિહારમાં એકજ મોટી ભૂલ જે માતા કરે છે તો તેથી બાળકની જીંદગી એટલી ઓછી થાય છે, અથવા તો તેની આખી જીંદગી દુઃખી થાય છે. કાંટાના ઝાડમાંથી દ્રાક્ષ મળે નહિ. માતા પોતાના બાળકને માટે ગળ્યો પદાર્થ પસંદ કરે છે, કારણ કે તુરત ગળી જાય તેવો હોવાથી તુરત તૈયાર થાય છે જેથી માતા પોતાની મહેનત ઓછી કરે છે. પણ બચ્ચાને જાડા અને નબળા બાંધાવાળું બનાવે છે. જે બચ્ચું ચાલાક હોય છે તેજ દુનિયામાં આગળ જાય છે અને જાડું હોય છે તે ત્યાંજ બેશી રહે છે. સાદો ખોરાક ગળ્યો કે ઉત્તેજક ન હોય તેજ લેવાનો નિયમ રાખવો જોઇએ અને આ નિયમનો કોઈ કાળે ભંગ કરવો નહિ.

ઉપર પ્રમાણે, દાંતની અને અસ્થિ વગેરેની ખરાબી કરનાર ખાંડનો ઉપયોગ છે. એમ છતાં આ લેખના પ્રારંભમાં લખ્યા પ્રમાણે ગરીબ બિચારાં નિર્દોષ દાતણનો દોષ આગળ કરવામાં આવે છે તે કેટલું અન્યાય ભરેલું છે. કહેવત છે કે "ખાય ઘોડી અને ગવાય ગધેડી" એ કહેવતાનુસાર આ સુધરેલા જમાનામાં ધમધોકાર ચાલતા ખાંડના ઉપયોગથી પ્રજાવર્ગના દાંતો અકાળે પડી જાય તેઓ બોખા બને છે તેનો અટકાવ હાલનાં ટુથ પાઉડરો કે સાબુ લોશન્સ વગેરેનો અશોથી ઉપયોગ કરવાથી કદી પણ થશે એમ લાગતું નથી. હવે દાંતણો સંબંધે આપણા આર્યશાસ્ત્રકારોએ શું કહ્યું છે તેનો વિચાર કરીએ.

भक्षयेद्दंत पवनं, द्वादशांगुल मायतं ॥
कनिष्टिका प्रवत्स्थुलं, मृच्च मंथि तथा व्रणं ॥
एकर्कघर्षयेद्दंते, मृदुना कूर्चके न तु ॥
दंतशोधनचुर्णेन, दंतमांसानवाघयन् ॥
क्षौद्रत्रिकटुकाक्तेन, तैलसिंधुभवेनवा ॥
चूर्णेनतेजोवत्याश्च, दंतान्नित्यंविशोधयेत् ॥
मधुकोमधुरेश्रेष्टः, करंजकटुकेतथा ॥
निंबस्यात्तिक्तकश्रेष्टः, कषायेखदिरस्तथा ॥
समयं च समालोक्य, दोष च प्रकृतिं तथा ॥
यथोचितैरसैर्वीर्यें, युक्तं द्रव्यं प्रयोजयेत् ॥

દંત ધાવન (ઘસવાનું) કાષ્ટ બાર આંગળ લાંબું અને હાથની આંગળીના અગ્ર ભાગ ટચના જેટલું જાડું સાફ સીધું તેમજ તેને ગાંઠો ન જોઇએ. તે દાંતણને ચાવીને પછી તેનો બારીક કૂચો કરવો. તેનાથી ધીમે ધીમે દરેક દાંતને ઘસવો. અને દંત શોધન ચૂર્ણથી દાંતના પેઢાં કે પારાંને ઇજા ન થાય તેવી રીતે ધીમેથી ઘસવું અને મધ, સુંઠ, મરી, પીપર, તેલ,-સૈંધવ; એ વસ્તુઓને એકત્ર કરી બારીક કરેલા ચૂર્ણથી અથવા તેજબળનાં ચૂર્ણથી દંત શોધન કરવા અને દાંતે ઘસવાનું દાતણ મધુર વૃક્ષોમાં મહુડાનું, તીક્ત વૃક્ષમાં કણજ,

લીલાશ પડતો હોય છે. સ્વભાવે ખરડ હોવાથી વહેલાં ચોળાઇ તથા ભાગી જાય છે. એનો સુગંધ કોઈ વિચિત્ર છતાં કપુરને મળતો હોય છે. એનાં પુષ્પ આસમાની રંગનાં પીસ્તોલ જેવાં લાંબડાં હોય છે. ફળ મહાદેવની લિંગ મૂર્તિ જેવાં લીલાં રાયણનાં કાચાં ફળ જેવાં અગર હજારી ગોટાના અવિકસિત મોગરા જેવાં લંબગોળ થાય છે. એના વેલા વહેંત અગર ફુટ જેટલા લાંબા હોય છે. ચીભડીના પત્રની પેઠે ઉભી ડાંડી ઉપર પાંદડાં શોભી રહે છે. આશરે અઢી આંગળ પહોળાં તથા લાંબાં હોય છે. જેને આ વનસ્પતિ જોઇતી હોય તેણે મ્હારા ઉપર કાગળ લખવો જેથી ટપાલ માર્ગે મોકલાવી આપીશ. એ વિના કેટલીક તાત્કાલીક રોગ હરનારી વનસ્પતિઓની પીછાણ ગુણ પણ એ પત્રમાં મોકલાવી આપીશ એને આપ પ્રસિદ્ધ માસિકમાં છપાવશો.

મ્હારા પિતા એક ઉત્તમ વનૌષધિ પ્રયોગો જાણે છે. એમણે ઘણાં દર્દો મટાડેલાં છે એમણે આ વનસ્પતિ મ્હને ઓળખાવી છે અને શાસ્ત્રમાં જોતાં પણ એનાં ગુણ કર્મ મળતાં આવવાથી તથા આનુભવિક પ્રયોગથી માલુમ પડે છે કે ઓળખેલી કીડામાર તે કીડામાર સાચીજ છે.

ઉપયોગ—એક બાઇને શરીરે પત નીકળી હતી, તેનું મુખ લાલ થઇ ગયુ હતું, નાક દરદથી બેસી ગયુ હતું, આંગળાંના નખ ઉખડી જવાની તૈયારીમાં હતા, ભ્રમરના તથા પાંપણોના વાળ ખરી પડયા હતા, હાથ પગે એવી ચીરા પડી ગઈ હતી કે જેમાંથી પુષ્કળ લોહી નીકળ્યા જતું હતું, તેને દરરોજ અર્ધા રૂપીઆભાર કીડામારીનો રસ પાવામાં આવતાં એ દરદ હઠવા માંડયુ હતું. પછી અમારો મુકામ અન્ય સ્થળે થતાં દવા આપવામાં આવી નહિ એથી દરદ નાબુદ તો થયુ નહિ, પણ મહા ભયંકર પત જેવો રોગ તેટલેથી વૃદ્ધિ પામ્યો નથી. આ દરદી જોવું હોય તો લોદરા ગામમાં તે બાઇ દીવાળી હાલ હયાત છે.

કીડામારી—કીડાનો નાશ કરનારી હોવાનુ નામ પણ સાર્થક છે. જ્યારે ગડગુમડ થઈ તે મટતું ન હોય અથવા ચામડીમાં એટલો ભાગ કહોવા માંડયો હોય અગર તેમાં જીવાત પડી હોય તો કીડામારીની લુગદી કરી તે દરદ ઉપર બાંધવી જેથી પહેલા પાટાથીજ ગુણ પડવા માંડે છે. ચાર પાંચ પાટા બાંધવાથી દરદ નાબુદ થાય છે. દરેક પાટો બાર કલાકે બદલવો. અહીં બે પાટાનો એક પાટો સમજવો, કારણ કે ચોવીસ કલાકનો એક પાટો કહેવાય છે. આ પ્રયોગ પણ અનુભવસિદ્ધ છે.

ચર્ચાપત્ર.

શ્રીયુત ધન્વન્તરિ માસિકના તંત્રી સાહેબ,

"ધન્વન્તરિ" અંક ૮ મો (ઑગષ્ટ ૧૯૧૪) પાનુ ૩૮૪ માં વિદ્વદ્ધર્ય વૈદ મહાશય જટાશંકર વિ. ઉધાની બાલંબા તરફથી સ્ત્રીરોગ સંબંધી જે લેખ બહાર પાડવામાં આવ્યો છે તેમાં ઉક્ત વૈદરાજથી લખે છે કે ઋતુ પહેલાં ૧૦ દિવસ અને ઋતુ પછી ૧૦ થી તે ૧૨ દિવસ સુધી સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરે છે અર્થાત્ ગર્ભ રહે છે. એ વાત મારી સમજ પ્રમાણે શાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ છે. ઋતુ પછી ગર્ભ ધારણ કરે છે એ બાબત સત્ય છે.

પરંતુ ઋતુ પહેલાં ૧૦ દિવસે ગર્ભ ધારણ થાય એમ શાસ્ત્રનું માનવું નથી. એ સંબંધી (ભાવપ્રકાશ પ્રથમખંડ ભાગ પહેલો પ્રકરણ ૩ જું ગર્ભોત્પત્તિ શ્લોક ૨).

आर्त्तवस्रावदिवसा ऋतुः षोडशरात्रयः ॥
गर्भ ग्रहणयोग्यस्तु सएव समय स्मृतः ॥ २ ॥

અર્થાત્ ઋતુસ્રાવ થયા પછી સોળ રાત્રિ પર્યંત ગર્ભ ધારણનો યોગ્ય સમય ગણાય છે તે પહેલાં નથી. અને તેમાં પણ અમુકજ દિવસ શાસ્ત્રકારે કહ્યા છે અને અમુકજ ગણ્યા છે એ સંબંધી વધુ જોવાની ઈચ્છાવાળાએ (ભાવપ્રકાશ પ્રથમખંડમાં પતિનું ફલ.) એ તપાસી જોવું તો સિદ્ધ થશે કે ઋતુસ્રાવ પહેલાં ગર્ભ રહેતો નથી. આ સંબંધી અન્ય વિદ્વાનો વધુ અજવાળું પાડશે એવી આશા રાખું છું.

બારડોલી
તા. ૨૫-૮-૧૯૧૪.

લી. સેવક.
વૈદ નારશંકર વિ૦ હરગોવીંદ અધ્વર્યું.

ટીપ—સ્ત્રીને હમેલ રહેવાનો પ્રસંગોપાત વખત કર્યો છે? એ સંબંધે કેટલાક પાશ્ચાત્ય ઇંગ્રેજી વિદ્વાનો સ્ત્રીને રજોદર્શન થતા પહેલાં દસ દિવસની મર્યાદા બતાવે છે.

વળી ડી. એન. પરેલે "સ્ત્રીશાસ્ત્ર અને સ્ત્રીભવસાગર" નામનું પુસ્તક લખેલું છે તેમાં પણ ઇંગ્રેજી વિદ્વાનોના શોધ અને મતના આધારે સ્ત્રીને ગર્ભ ક્યારે રહે છે તે સંબંધે લખેલું છે તેમાંથી જરૂર પુરતો ઉતારો અત્રે લીધો છે. "ફીઝીયોલૉજીના કાયદા તે ગોયા કુદરતના કાયદા છે. એ કાયદાનું ઉલ્લંઘન કીધાથી આદમીને દુઃખ દરદ અને પીડાકારી વેઠવી પડે છે. શરીર, શાસ્ત્રની રચનાના ગુણ લક્ષણ સાથ આ કાયદા નિકટનો સંબંધ ધરાવતા રહે છે. સ્ત્રીની ઓવરીમાંથી શેવાઇને બહાર પડેલું ઓવમ ફીઝીયોલૉજીના કાયદા પ્રમાણે પુરૂષના વિર્ય (સ્પર્મ) સાથ સમાગમમાં આવવાનો સર્વથી અનુકુળ વખત માસિક માંદગીના બે ચાર દિવસ આગમચ યા રક્તસ્રાવ પછી દસ દિવસનો વખત ઘણોજ અનુકુળ કહેવાય છે." એટલે હાલના ડૉક્ટરો તો માસિક માંદગીના પહેલાંના દિવસમાં પણ ગર્ભ રહે છે એમ કહે છે. **તંત્રી.**

જાણવા યોગ્ય.

ખોરાક પચાવવા માટે વિજળીનો ઉપયોગ—વિજળીક પ્રવાહના અખતરાઓ કરી બે ફ્રેન્ચ પ્રોફેસરોએ દેખાડયું છે કે ત્રણ એમ્પીર અથવા એક હજારથી પંદરસો વોલ્ટ જેટલા બળનો વિજળીક પ્રવાહ માણસના શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવતાં સિત્તેર ટકા જેટલો વધુ ખોરાક પચાવવાને શક્તિવાન થાય છે. આનો અર્થ કંઈ એમ નથી કરવાનો કે તેને તેટલો વધુ ખોરાક ખાવો પડશે. પણ હાલ સાધારણ રીતે જે ખોરાક પાચન થયા વિના મળ તરીકે બહાર નીકળી જાય છે તેનો સિત્તેર ટકા જેટલો વધુ હિસ્સો વિજળીક પ્રવાહની બરકતથી જરપત કરી શકાશે.

શરીર માંસલાળુ કરવાનો એક અજાયબ જેવો નુસખો—પાતળાં માણસોમાં દર અઠવાડીએ બેથી ત્રણ રતલ જેટલો થતો માંસનો વધારો. (એક વૈદક શોધ ઉપ-

વામાંની બેટરી સાથે જોડાણ કરતાં જોઈની ગરમી સહજ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. આથી નખથી શીખ પર્યંત ગરમાવો થશે. આ શોધથી ટાઢીના દહાડામાં તાપણી કરવાની પણ જરૂર રહેશે નહિ.—સત્ય.

બનાવટી દુધ—ગળી તથા કપુર વૃક્ષની કુદરતી પેદાશ જેટલું લગભગ સારૂં હવે રસાયણના પ્રયોગથી બને છે, પરંતુ દુધ બનશે એવી આશા નજદીકના ભવિષ્યમાં તો નહોતી ! છતાં તે પણ લંડનની એક રસાયનિક પ્રયોગશાળામાં બની ચુક્યું છે, એમ લંડનનું ટાઇમ્સ પત્ર ખબર આપે છે. "સોયા" નામના વનસ્પતિના વટાણા જેવાં દાણામાં દુધનાં જે તત્વ છે, તે કાઢીને આ બનાવટી દુધ તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. ગાયના ખરૂ દુધમાં તથા આમાં ગુણમાં કે દેખાવમાં કાંઇજ ભેદ નથી. દુધમાં અમુક જાતના કુદરતી જંતુઓ છે કે જેને લીધે તે દહીંનું રૂપ ધારણ કરે છે. એ જંતુઓનો શોધક પાસ્ચુર ઇન્સ્ટીટ્યુટનો વડો ડૉક્ટર મૅચનીકૉફ છે. આ બનાવટી દુધમાં પણ એ જંતુઓ આબાદ દાખલ કરવામાં આવે છે, તેથી એ દુધનું દહીં, પનીર, માખણ વગેરે વસ્તુઓ પણ બને છે, જે અસલ દુધની બનાવેલી ચીજો જેવીજ છે. આ બાબત સ્થાનિક અંગ્રેજી દૈનિકોમાં પ્રકટ થઇ ગયેલી હોવાથી અત્રે વધુ વિવેચન કરતા નથી. 'એડવોકેટ' પત્રે અત્રેની ટ્રેયર કંપની કે બીજી કોઇ સાહસિક કંપનીને આ દુધ મંગાવવા ભલામણ કરી છે. હમે પહેલાં તેનો ભાવ જાણવા માગીએ છીએ. હિંદનાં મ્હોટાં શેહેરોમાં સારા દુધની આર્થિક દશાના પરિવર્તનને લીધે, એટલી તો મુશ્કેલી થઇ પડે છે કે, આ શોધમાં સત્ય હોય તો તે આ સદીનો એક સૌથી મ્હોટો આશીર્વાદ થઇ પડશે—સત્ય.

ઉંઘ લાવવાના ઉપાયો—શરીરની તન્દુરસ્તી માટે ઉંઘની ઘણી જરૂર છે. જેમ ઉંઘ વધારે સારી તેમ શરીર વધારે તન્દુરસ્ત રહે છે. શરીરના તમામ ભાગોને આરામ મળે તો તેથી શરીર વધારે તાજું બને છે. તે માટે દિવસમાં શરીરના તમામ ભાગોને કસરત મળી શકે તેવી રીતે કામ કરવું જોઇએ છે. પણ તે એટલી હદ સુધી હોવું જોઇએ નહિ કે જેથી શરીરને ઘણો શ્રમ પડે. ઉંડા વિચારો, ચા, કોફી તેમજ તેવી જાતના પીણાઓનો ઉપયોગ કરવાથી ઉંઘ જેવી જોઇએ તેવી આવતી નથી. રાતે સુતા પહેલાં ઘણું ખાવાથી ઉંઘને ખલેલ પહોંચે છે તેમજ ગરમ કપડાંથી માથાને ઘણું ગરમ રાખવું નહિ, તેમજ રાતે સુતી વખતે દિવસની ચિન્તાઓને એક બાજુએ મેલવી જોઇએ.

ગુલાબના ફુલનો ઉપયોગ—એવું સાબીત થયું છે કે, માથાનો અને નેત્રો દુખાવો ગુલાબની સુગંધથી બંધ પડશે, ગુલાબના કે જે સુખ્યત્વે કરીને ઘેરા લાલ રંગના હોય છે તેની અસર ઘણી જલદીથી થાય છે.

માથાનો દુખાવો અને તે થવાનાં કારણો—માણસ જાતનાં કેટલાંક દુઃખોમાં માથાને લગતો દુખાવો સાધારણ થઇ પડ્યો છે. જો કે તે થવાનો ભેદ કોઇ વાર જણાતો નથી, પરંતુ તે પીડાનું મૂળ કારણ ઘણા દાખલાઓમાં જણાઇ આવે છે. પણ આ દુખાવો શાને આધારે થઇ શકે છે તે સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવતું નથી. માથાનો દુખાવો એક બાજુ એજ સખ્ત થાય છે જ્યારે બીજી બાજુએ તે જણાતો નથી. એ બીનાનું મૂળ કારણ પણ શોધવું કઠણ થઇ પડે છે. ઘણાં કારણોને પરિણામે માથાનો દુખાવો ચાલુ રહે છે. ઘણી વેળા લોહીનો જથ્થો વધી પડવાથી, મનની બારે મહેનતથી, દાંતને લગતાં દુઃખોથી, આંખ, ગળું, કાન, નાકને લગતી બીજી સઘળી હરકતોથી; ખરાબ હવા દમમાં લેવાથી, મલેરીઆ,

નજલો, વા, તેમજ ભેજાને લગતાં સઘળાં દુખોથી માથાનો દુખાવો વારંવાર થઇ આવે છે. કેટલાં દરદીઓને તે હુમલો કરે છે તેથી અજબ થવાનું નથી. પણ દરદીઓની કેટલી સંખ્યા તેથી મુક્તિ પામી છે તે બીનાં ધ્યાનમાં લઇ કાંઇ અચંબો પામીશું. દુખાવો ક્યાં થાય છે તે જગ્યા તેમજ મૂળ કારણ જાણવાથી તુરત તેની દવા થઈ શકે છે. આંખનાં ચાલુ દબાણથી કેટલીકવાર માથાની પછવાડે યા તો માથાની એકજ બાજુએ દુખાવો થતો જણાય છે. જો નીશાળ દરમ્યાનથીજ તે ચાલુ હોય તો ચાલુ દબાણથી તે હમેશનોજ થઇ પડે છે. સડી ગયલા દાંતથી અથવા તો કાનમાં થતા ચાલુ દુખાવાથી માથાની એક બાજુએ દુઃખ થતું જણાય છે. કેટલીકવાર માથાનું દુઃખ ગુમડાં, ગાંઠ તેમજ ઝેરી પદાર્થોના બહાર નીકળવાથી પણ થતું માલમ પડે છે કે જે દવાઓની મદદથી ટળી શકે છે, પણ આવાં દરદોનું કારણ શોધ્યા વગર માથાને લગતી દવાઓ આપવી એ મૂર્ખાઇ ભરેલું છે. માથાનાં દુઃખોને લગતી કેટલીક દવાઓ પણ હોય છે કે જે બીજી રીતે નુકશાનકારક થઇ પડેલી જણાઈ છે. જો માથાની ફરીયાદો હમેશની ચાલુ હોય તો હુશીયાર તબીબ પાસે શરીર તપાસાવી તેનું કારણ શોધવું કે જેથી તેનો ઉપાય હમેશનો નહી પણ થોડાક વખતનો પણ મળી શકે.

સુધાસાગર.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના પાન ૧૩૬ થી)

શંખભસ્મ ખાવાની વિધિ— દમ અને કફવાળાને બે રતી પાનમાં ખવરાવવાથી એ રોગનો નાશ થાય છે. સ્ત્રીઓને અને બચ્ચાંને તાવ, કફ, નળબંધ વાયુ વગેરે ઉપર અપાય છે. મોટી ઉમરનાને બે રતી અને બાળકને એક રતી મધમાં આપવી. અને દુધ ઘીનું જોર રાખવું.

સફેદ હરતાલ ભસ્મ ખાવાની વિધિ— વાયુ, અપચો, મગજનું પિત્ત, ઝાડાનો ખુલાસો, શીત વાયુ, હાથ પગના સોજા, મોં પરની ચોથર, સ્ત્રીઓના પિત્ત વિકાર, પિત્ત વાયુ, રસવિકાર, એ બધાને ચાર રતીથી છ રતી સુધી પાનની સાથે અપાય છે. ધોળી હરતાલની ભસ્મ અને અતિવિષની કળા એ સરખા ભાગે આપવાથી એકાંતરીયો, રોજીયો, શીતજ્વર એ બધાનો નાશ થાય છે. ઉબકા, ઉલટી, છાતીનો દુઃખાવો, પાણીની ગાંઠ વગેરે રોગો ધોળી હરતાળથી મટે છે.

કલાઈ ભસ્મ ખાવાની વિધિ— પુરૂષની ધાતુક્ષિણતા, છાતીનો ગભરાટ, દમ, શ્વાસ, નળબંધ વાયુ, કમરની મજબુતી, વગેરેને માટે ત્રણ રતી સુધી દુધની મલાઇમાં ખવરાવવાથી એ રોગ સારા થાય છે. ધાતુ અને નસોની કમજોરી સુધારે છે.

સુવર્ણ માક્ષિક ભસ્મ ખાવાની વિધિ— મધુપ્રમેહ, પિત્તનાગણી, પેટ અને કલેજાનો સોજો, ધાતુની મજબુતી, લોહી વિકાર, કૃમિ, રક્ત-પિત્ત, એ રોગવાળાને સોનામુખીની ભસ્મ રતી ત્રણ મધમાં આપવાથી અગર તુળશીના પાન સાથે આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આચાર અને ગોળની પરેજી રાખવી.

શામ રંગની તામ્રભસ્મ વાપરવાની વિધિ—શામ રંગ તામ્રભસ્મ બે રતી સુધી મધમાં ખવરાવવાથી નપુંશકતા દુર થાય છે; તેના ઉપર હલવાની ખોરાકી રાખવી જોઇએ. કફ, દમ, શીત, અર્ધાંગ વાયુ એના ઉપર ઘીમાં આપવી, ઉપર ઘીનું જોર વધારે રાખવું.

સાબરસિંગા ભસ્મ ખાવાની વિધિ—દમ, ખાંસી, પેટના વિકાર, એ રોગ ઉપર ત્રણ રતીભાર મધ અગર આદાના રસમાં અપાય છે. મધુ પ્રમેહનો નાશ કરે છે. છાતીના દર્દવાળાને પીપર મેળવીને ભસ્મ ખવરાવાય છે. નળ, શળ અને પિત્ત વાયુવાળાને બહુજ ફાયદો કરે છે.

સફેદ તાંબાની ભસ્મ આપવાની વિધિ—જે નામર્દ થઈ ગયો હોય તેને એક રતી માંખણમાં ત્રણ દિવસ અગર સાત દિવસ સુધી આપવાથી પુરૂષાર્થ આવે છે. જે માણસની નસો શિથિલ થઇ ગઈ હોય તેને પણ એ પ્રમાણે ખવરાવવાથી બહુજ ફાયદો કરે છે. આ ભસ્મનું સેવન કરનારે ઘી બહુજ ખાવું જોઇએ. માંખણ ખાવાથી અગ્નિ શાન્ત થાય છે. બહુજ અગ્નિ માલુમ પડે તો મુગાનો રસ અગર કેળાનો રસ ખાવાથી શાંતિ થાય છે.

સિન્ધવખારની ભસ્મ ખાવાની વિધિ—અરોળાં, પાણીની ગાંઠ, ઉદરમાં કોઈ પ્રકારની ગાંઠ, છાતીનો કફ એ રોગમાં એક વાલ મધ સાથે સવાર સાંજ લીધાથી સારો ગુણ આપે છે. દમ અને ખાંસીનો નાશ કરે છે. પાપડી, દુધ અને આચાર આપવું નહિ.

મરઘીનાં ઈંડાના ફોતરાની ભસ્મનાં અનુપાન—નામર્દ પુરૂષને, વર્મ વાયુવાળાને, કામબળ પ્રગટ કરવા માટે આ ભસ્મ મધમાં અપાય છે. પુષ્ટિ અને ગરમી બહુ આપે છે.

ચાંદીની ભસ્મ આપવાની વિધિ—ધાતુક્ષીણવાળાને અને પ્રમેહવાળાને ત્રણ રતી મલાઈમાં ખવરાવાય છે. છાતીનો રોગ, કફ, દમ વગેરે રોગો મટાડે છે. પગમાં રસ ઉતરતો હોય તેવા દરદીને બહુ ફાયદો કરે છે. કફમાં લોહી પડતું હોય તેને પણ ફાયદો કરે છે.

ગજવેલ ભસ્મ વાપરવાની વિધિ—દમ, કફ, પુરૂષની ધાતુ ક્ષિણતા થવાથી થતા રોગો, નળબંધ વાયુ, શીતવાયુ, એ રોગ ઉપર ત્રણથી ચાર રતી સુધી ચોસટ પહોરી પીપર એકથી બે રતી મેળવી મધમાં ચટાડવી. પાપડી, ખાંડ અને ગોળની પરેજી રાખવી. શીતજ્વર, ક્ષય, રાજ્યરંશી તાવ, તંબોલીયા ક્ષયનો તાવ, એ રોગ ઉપર લીંબુના રસમાં કે જાંબુના રસમાં કરેલી ગજવેલ ભસ્મ અકસીર ગુણ આપે છે. પીપર પણ સરખે ભાગે લેવી જોઇએ. પાપડી, આચાર અને ગોળ તથા ખાંડની પરેજી પાળવી જોઇએ.

અમલ બચક ચૂર્ણ—સુંઠ, પીપર, પીપલીમૂળ, કુલીંજન, જેઠીમધ, બીનફશા, મોટી હરડેછાલ, ચિત્રકમૂળ, કડુ, કરીયાતુ, સિન્ધવખાર, ભોંયરીંગણીનાં મૂળ, એ વસ્તુઓ

મૃત્ય શરીરનું શું કરવું જોઇએ ?

(આ પ્રકરણના વિચારો ખાસ કરીને જેઓમાં મુડદાંને દફનાવવાનો રિવાજ છે તેમને લાગુ પડે છે)

શરીરથી જ્યારે આત્મા જુદો પડે છે ત્યારે મૃત્યુ થાય છે. મરણ થયા પછી શરીરના પદાર્થ માત્ર માટી છે અને તે તરતજ બગડી જઈ જુદા પડવા મંડે છે. હાલમાં માણસો બહુજ આર્થિક નજરથી જોનારાં થઈ ગયાં છે. તેઓ બાહ્ય દેખાતા પદાર્થને વળગે છે. તેઓના વિચાર આપણાં આત્મિક જીવન કે જે મરણ પછી પણ ચાલુ રહે છે તેના તરફ જતા નથી. આપણો ઉચ્ચ આશય રહેતો નથી.

કોઇ માણસ મરી જાય છે તો આપણા વિચારો તેનો આત્મા કે જે અત્રે પૂર્ણ સ્થિતિને પામ્યો નથી તે ઉચ્ચ દુનિયામાં પૂર્ણાનંદને શોધે છે તેના તરફ જતો નથી. આપણી પહેલી લાગણી તો તેના મુડદાં તરફ જાય છે. તેને માન આપવા માટે આપણે તેની ગંભીર દફન-ક્રિયા, કિમતી કોફીન અને કીર્તિસ્થંભ વગેરે બનાવવાની તજવીજ કરવા મંડી પડીએ છીએ. તેને દફન કરવામાં આપણે કુદરતની ઇચ્છાઓ તદન ભૂલી જઇએ છીએ. કારણ દફનક્રિયા તો " માટીમાં માટી " " ધૂળમાં ધૂળ " એ નિયમને અનુસરીને થવી જોઇએ. શરીર જેમ બને તેમ માટી થઈ જવું જોઇએ. કોફીનમાં મૃત્ય શરીરને બહુજ કોહાણની સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે—પહેલાં તો તેમાં જીવ પડે છે અને તે જીવડાં શરીરને ખાઈ જાય છે. અને તે વખતે તે શરીરમાંથી દુર્ગંધવાળી હવા પેદા થાય છે અને તેથીજ જ્યાં દફન થાય છે ત્યાંની આસપાસની જગાની હવામાં ઝેરી અસર પેદા થાય છે. કોફીનમાં શરીરની શી સ્થિતિ થાય છે તેનો વિચાર કરવાથીજ કમકમાટી ઉત્પન્ન થાય છે, અને જ્યાં મુડદાંઓને દાટેલાં ઉખેડવામાં આવે છે ત્યાં આવો અનુભવ થાય છે. જ્યારે આવી રીતે દફન કરવાથી આટલો ત્રાસ થાય તેવું છે અને તંદુરસ્તીને હાનિકારક છે તો પછી શા માટે આવા રીતરિવાજોને વળગી રહેવું જોઇએ ? કેટલીક વખત મરી ગયેલા ન હોય છતાં માણસોને દાટી દેવામાં આવે છે ! તેવા માણસો પછી ગુંગળાઇને મરણ પામે છે. આ વાત ખરે-ખર ભયાનક છે.

મુડદાંને બાળવાની હીમાયતમાં બહુ બોલવામાં આવે છે. વળી તેને માટે યુરોપ અમે-રિકામાં બહુ કિમતી ચીજો બનાવવામાં આવે છે. મરનારના શબની રાખ ભરવા માટે રૂપાનાં ખાસ કિમતી વાસણો બનાવવામાં આવે છે, મરનારનાં સગાંઓ તેની યાદગીરીમાં તેના શરી-રની શેષ સાચવી રાખે છે. આમાં એટલોજ ફાયદો છે કે જ્યાં જવું હોય ત્યાં મરનારની શેષને સાથે લઈ જવાય છે. આવી ક્રિયાથી કેટલાક લોકો અંજાઈ જાય છે ખરા, પણ તે કુદરતના નિયમોથી વેગળા જવા જેવું છે.

આપણાં મુડદાંની વ્યવસ્થા કરવામાં આપણે કુદરતના સાદા નિયમોનું શા માટે અનુ-કરણ કરતા નથી ?

કુદરતમાં મરણ પામેલાં જાનવરોને શિકારી પ્રાણીઓ ખાઈ જાય છે. એટલે તેમનાં શરીર આવી રીતે બીજાં પ્રાણીના ખોરાક તરીકે વપરાય છે. બીજી રીતે આવાં પ્રાણીઓનું ખાસ કામ મૃત્ય શરીરોને ખાઇ જવાનુંજ હોવું જોઇએ. કારણ નહિ તો જાનવરોનાં મુડદાં સડીને હવા ખરાબ થઇ જાય, એટલે શિકારી પ્રાણીઓ પણ કુદરતમાં અમુક કાર્યક્રમ બજા-વનારાં છે. એવા લોકો પણ છે કે જેમના ધર્મમાં પોતાનાં મુવેલાં શરીર જંગલનાં પ્રાણીને ખાવા માટે આપવાની આજ્ઞા છે. એટલે તેઓ કુદરતની ઇચ્છાને અનુસરે છે અને તેમ કર-

વામાં તેઓ પરમેશ્વરની ઇચ્છા પ્રમાણે વર્તન કરે છે એમ તેઓ માને છે. હાલના સંજોગોમાં આવી રીત અખત્યાર થાય તેવો બીલકુલ સંભવ નથી અને તેથી તેવી ભલામણ પણ અમે કરતા નથી.

જો આપણે શબને કોફીન વગર જમીનમાં દાટી દઇએ તો તે પણ કુદરતી નિયમને અનુસરીને થશે. તેમ કરવાથી તે જમીન સાથે જલદી અને સહેલાઇથી મળી જશે અને ખરાબ ગંધ અને કહોવાણ થશે નહિ.

આપણે લડાઈના વખતમાં આવી રીતેજ દફન કરીએ છીએ પણ તેમાં તો એવું બને છે કે એકજ ખાડામાં ઘણાં મુડદાં નાખવામાં આવે છે જેથી તેમાંથી કહોવાણ થઇ તેમાંથી વાસ ઉત્પન્ન થાય છે.

આવી રીતે દફન કરવાથી દેખીતી રીતે મરી ગયેલ માણસનું શરીર ફરીથી ઉભું થતું નથી. પરમેશ્વરનો હુકમ છે કે માણુસ જીવતાં હોય ત્યાં સુધી દરેક જણે એક બીજા તરફ પ્રેમ રાખવો જોઈએ. માણસ મરી ગયા પછી તેનાં શરીરની કશી કીમત રહેતી નથી. પણ હાલમાં તો માણસ મરી જાય છે ત્યારેજ તેને માન આપવાની વૃત્તિ જાગૃત થાય છે, જેને આપણે ચાહીએ છીએ તે મરી જાય છે ત્યારે તેનો આત્મા કે જે પરમેશ્વરના તખ્ત તરફ જવા પ્રયાસ કરે છે તેની તરફ આપણે લક્ષ આપવું જોઇએ.

આપણે મૃત્ય શરીરના આત્માને પૃથ્વી તરફ પાછો આવે એવી ઇચ્છા ન કરતાં તેને મહાન પરમેશ્વર માફી આપી સ્વીકારે એવી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. અને જ્યારે આપણો પણ વખત આવે ત્યારે પ્રથમથી ગએલા આત્માની સાથે આપણો મેળાપ થાય એવી સ્તુતી કરવી જોઇએ. આ મેળાપનો વખત આવે ત્યાં સુધી આપણે શાંતિ પકડવી જોઈ એ.

આપણે જુની રીતભાતોને એકદમ તોડી નાંખવી જોઇએ નહિ. અને કોઇના પણ વિચારોનું અપમાન કરવું જોઈએ નહિ. દફન જે ગંભીરતાથી હાલમાં થાય છે તેટલીજ ગંભીરતાથી કરવું જોઇએ. કોફીન એવી રીતનું બનાવવું કે કબરમાં ઉતાર્યા પછી તેમાંથી મુડદું જમીન ઉપર પરબારે મેલી શકાય. પછી કબર ઉપર ફુલો મેલવા તથા તેની સંભાળ લેવાનું હાલની માફકજ કરાય.

ખરેખર તો મરનાર તરફ માન અને મમતા બતાવવી એ પરમેશ્વરને પણ પસંદ છે. પરંતુ તે ખરેખરી હોવી જોઇએ. આ પ્રમાણે માન આપવું એ આપણે માટે પણ સારૂ છે. આવી રીતે દફન કરવાથી પુનર્જન્મના સિદ્ધાતને કંઇ બાધ આવતો નથી. જો કે બાળવા કે દાટવાની રીતથી આત્માના હિત અહિતને લાગતું વળગતું નથી. કુદરતી શરીર અને આત્માનું શરીર એવી રીતે બે જાતનાં શરીર થાય છે. દફન કરવાની યોગ્ય રીતિ વિષે બહુ વિચારો દર્શાવવામાં આવે છે અને દફનક્રિયા તરપ લોકો ઘણા મત આપે છે તેથી ખરી કુદરતી રીત કઈ છે તે બતાવવા અત્રે આ પ્રયાસ કરેલો છે, સિવાય બીજો કંઇ પણ ઇરાદો નથી.

કુદરતી ખોરાક.

હજારો વર્ષથી માણસ જાતના પોષણ માટે ખરો કયો ખોરાક છે તે શોધવાનો પ્રયાસ રસાયણશાસ્ત્રથી ચાલુ રહેલ છે. માણસ જાત માટે કુદરતી ખોરાક કયો છે? ઝીઓલોજી (પ્રાણિતત્વજ્ઞાન), કેમીસ્ટ્રી, એનેટમી (શરીરશાસ્ત્ર), હિસ્ટોલોજી, નરવિદ્યા (એનથ્રોપોલોજી) અને તેવાં બીજાં શાસ્ત્રો આ બાબતમાં પુષ્કળ રીતે મદદમાં લેવાય છે પણ આ

હજારો વર્ષની મહેનતનું ફળ શું? એક ઘણાજ બાહોશ અને જાણીતા વિદ્વાને તો કહ્યું છે કે માણસ જાતનો શાસ્ત્રોક્ત ખોરાક હજી સુધી શોધાયો નથી. આટલી બધી મહેનત લીધા છતાં વિદ્યા કળાકૌશલ્યથી પણ માણસે શું ખાવું અને શું પીવું તે શોધી કઢાયું નથી. આ બાબતમાં ખરેખર સાયન્સ નિષ્ફળ નીવડયું છે.

માણસ જાત પહેલાં અભ્યાસ કે શોધખોળ કર્યા વગર શું જાણતી હતી તે પણ સાયન્સ હજી કહી શકે તેમ નથી. બાઇબલના શબ્દો પ્રમાણે તો "પોતાને ડાહ્યા સમજવામાં પોતે મૂર્ખ થતા જાય છે". એવી વાત છે. (રોમન્સ ૧–૨૨ જુઓ.)

જે માણસ કુદરત તરફ વળે છે અને આ દુનિઆમાં સારા અને સુખી કેમ થવું તે જાણવા માટે પોતાને શાની જરૂર છે એ પોતાથીજ જાણી શકે છે. આવા માણસને તો બીજા લોકોને આવી બાબત જાણવા માટે બહુ મોટા મોટા અને મુશકેલી ભરેલા પ્રયોગો કરતા જોઇને ઘણી અજાયબી ઉત્પન્ન થાય છે. આટલી બધી રસાયનીક શોધખોળ કરવા છતાં માણસને જે બાબતોથી ખરેખર સુખ અને સારૂં થાય છે તે બાબતોનું જ્ઞાન પણ થયું નથી. પણ જેઓ કુદરતના અવાજને સાંભળે છે અને તે પ્રમાણે પોતાના જીવનને ચલાવે છે તેઓ જોઈ શકે છે કે દરેક વનસ્પતિ અને બધાં પ્રાણીઓ જે કુદરતને આધીન રહે છે તેને દરદ કે હાજત કે દુઃખની પીડા હોતી નથી. એવા લોકોને તો ચોક્કસ નિશ્ચય થઈ જાય છે કે તે જે રસ્તે જાય છે તે ખરો છે અને સત્યનો માર્ગ છે. વળી લોકોમાં જે અસ્થિરતા અને અશાન્તિ જોવામાં આવે છે તેવી સ્થિતિ તેમની થતી નથી. સારૂં શું છે અને ખરાબ શું છે તે બદલના નકામા વાદવિવાદોથી પોતે શાંત અને આનંદી વૃત્તિથી દૂર રહે છે. આવી રીતે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તન કરનાર પોતે જે કરે છે તે સત્યનો માર્ગ છે અને તેમાંજ ખરો આનંદ અને સુખ છે એમ સમજી શાન્ત રહે છે. પોષણના સવાલમાં હાલ તો માણસ ખરેખર ગુંચવણમાં આવી પડે તેવી સ્થિતિમાં છે, કારણ એવું કહેવામાં આવે છે કે શરીરને આલબ્યુમન, નાઇટ્રોજન, અને બીજા પોષણ કરનાર ક્ષારોની જરૂર છે. આપણે તો જાણીએ છીએ કે જે ખોરાક તરફ આપણી કુદરતી રીતે અને પ્રેરણાબુદ્ધિથી વૃત્તિ જાય તેજ ખોરાક કુદરતી ખોરાક સમજવો. વળી ખરૂં જોતાં આપણે કયો ખોરાક ખરેખર રીતે લેવો જોઇએ તે પણ જાણતા નથી. તેમ પાચનક્રિયા વિષે પણ જાણતા નથી. આ હકીકતથી આપણે પૂર્ણ રીતે વાકેફ થવાના પણ નથી. પોષણક્રિયા અને ખોરાક વિષેના મતો આજકાલ મૂર્ખાઇ ભરેલાજ જણાય છે. આ બાબતનું બીજું પ્રમાણ એ છે કે આવા મતો વારંવાર બદલાતા જાય છે.

ઉપરની હકીકતથી આપણે બીજાના અભિપ્રાયથી ન દોરવાતાં આપણને જે આપણો અંતરાત્મા કહે તે પ્રમાણેજ વર્તવું એ વધારે ઉચિત છે.

જે નાનું પક્ષી પોતાના માળામાંથી છુટું થઈ પ્રથમજ આ દુનિયાનું તેજ જુએ છે તેને પોતાનો ખોરાક કયો તે બાબત જરા પણ શક હોય છે? તે પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિથીજ દોરાય છે અને વધારે ભાંજગડ વગર પોતાના ખોરાકને શોધી લે છે. નાનું ઘોડાનું બચ્ચું ઘાસ ખાવા તથા નાની ખીસકોલી દાણા ખાવા તેમજ શિયાળનું નાનું બચ્ચું ઉંદર કે તેવાંજ પ્રાણી પછવાડે દોડવા આપોઆપ શીખી જાય છે. એમ નાનાં પ્રાણીઓ પ્રથમથીજ નુકસાન કરતા ચીજો–ઝેરી પદાર્થો તથા ઝાડપાલા વગેરેથી દૂર રહે છે. માણસો પ્રથમ પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિ અને રસનેંદ્રિયની સૂચનાઓ પ્રમાણે વર્તન કરતા હતા તેઓ તો

સૃષ્ટિની સારામાં સારી ચીજો, એટલે ફળફુલ પસંદ કરતા હતા. અને દેખીતી રીતે માણસે કદી ઘાસ ખાવાની તથા પ્રાણીઓને પકડી ખાવાની ઇચ્છા પણ કરેલી જણાતી નથી. વળી પવિત્ર બાઇબલમાં પણ કહેલું છે "અને પરમેશ્વરે કહ્યું કે જુઓ આખી પૃથ્વી ઉપર મેં દરેક ભાજીપાલા અને જેમાંથી દાણા પાકે છે એવા છોડ અને દરેક ઝાડ જેમાં ફળ થાય છે તે તમારા માટે સરજ્યાં છે, તે તમારા ખોરાક માટે છે." જેન-૧-૨૯

ઝાડોને પોતાનેજ પરમેશ્વરે આપણા ખોરાક માટે સરજ્યાં છે એમ ધારી શકાય તેમ નથી. જ્યાં જ્યાં માણસો વસતાં હતાં ત્યાં ત્યાં કુદરતથી આપોઆપ પુષ્કળ અને તે પણ માણસ જાતની મહેનત વગર ફળફુલ પેદા થતાં હતાં પરંતુ આ ફળો દેશ કાળ અને ગરમી શરદીના ફેરફારને લઇને જુદી જુદી જાતનાં થતાં હતાં. જર્મનિમાં પ્રથમ તો જંગલમાં થતાં Berries (બોર જેવાં ફળ) માણસના ખોરાક તરીકે વપરાતાં હતાં. પાછળથી ઝાડમાં થતાં ફળો અને Nuts (મેવા ચીજો)નો ઉમેરો થયો, અને કુદરતની કાચી, ચોખી અને વગર ફેરફાર કરેલી સ્થિતિમાં જે ફળોનો સ્વાદ સારો જણાયો તેજ ખોરાક તરીકે વાપરવામાં આવ્યાં. સુકાં ફળો Nuts કઠણ છાલનાં ફળ તો દરેક વખતે મળી શકે તેવુંજ કુદરતે કર્યું છે, કારણ ઝાડનાં ડાંખળાંમાંથી અથવા તો પાંદડાંમાંથી પડી ગયા પછી પણ તે ઘણો વખત સુધી રહી શકે છે.

જ્યાંસુધી જંગલોને સાફ કરી નાંખવામાં આવ્યાં નહતાં અને કુદરતને અદ્રશ્ય કરવામાં આવી નહતી ત્યાં સુધી તો કઠણ છાલનાં ફળો અને બોર વગેરે ફળ પુષ્કળ પેદા થતાં હતાં અને માણસ જાતને પોષણ આપતાં હતાં. કુદરતે પોતાના સારા ગુણોને લઈ દરેક જાતનાં પ્રાણી માટે અને ખાસ કરીને પોતાનાં પ્યારાં બચ્ચાં-માણસ માટે તો વધારે ઉદારતાથી ખોરાક પુરો પાડયો હતો. આ પ્રમાણે આપણને આપણા ખોરાક બાબતમાં ચોકસ જ્ઞાન મળી શકે છે. છતાં પણ આપણે તે બાબતમાં ભુલાવામાં પડવું જોઈએ નહિ, કારણ આવી બાબતમાં વિરૂધ તો ઘણી બાજુથી બતાવવામાં આવે છે અને એવા ઘણા લોકો છે કે જેઓ કુદરત અને તેનો અવાજ જે આપણને શીખવે તેના કરતાં સારૂં શિક્ષણ આપી શકે એમ પોતે સમજે છે. લોકોને પોતાનો ખરો ખોરાક કયો છે તે બાબતનું કહેવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ અજાયબ થાય છે અને તે ખોરાક ચાલુ લેવા એકદમ ચોકસ કરે છે. જો કે તેમને પોષણ તત્ત્વવાળો ખોરાક કયો છે એવો સવાલ કરીએ છીએ ત્યારે તેમને એકદમ અપમાન લાગ્યું હોય તેવો ભાસ થાય છે.

કોઇને પણ નાઉમેદ ન કરવા માટે હું બહુજ ગંભીરતાથી ખોરાક વિષે વિવેચન કરીશ. (જે ચીજો પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં ફેરફાર કર્યા વગર સારો સ્વાદ આપે તેજ આપણો કુદરતી ખોરાક ગણી શકાય, કારણ ખોટી બનાવટથી તો ઘણી ખરાબમાં ખરાબ ચીજ સારી લાગે છે, આપણી જીભને છેતરવાનું ઘણું સહેલું છે. વળી એ વાત પણ જગજાહેર છે કે પ્રાચીન જર્મનો જંગલનાં બોર અને તેવા ફળ ઉપર ગુજરાન ચલાવતા હતા, તે વખતે પ્રાણીનો શિકાર કરવાનું શરૂ થયું નહતું અને તે શરૂ થયા પછી પણ ઘણા વખત સુધી ફળો તથા બોર ઘણા વખત સુધી માણસના ઉપયોગમાં ખોરાક તરીકે આવતાં હતાં.) દરેક માણસે પ્રથમ તો અગાઉ બતાવવામાં આવ્યું છે તેમ પાણી, હવા, અજવાળું અને પૃથ્વી તરફ નજર કરવી જોઇએ. જેઓથી એકદમ પરબારા કુદરતી ખોરાક લેઈ ન શકાય તોપણ તેઓએ પોતાની ખોરાક લેવાની રીત બીલકુલ સાદી કરી નાંખી મોજશોખના

પદાર્થો અને નુકસાનકારક ચીજોથી દૂર રહેવું જોઈએ. પ્રથમ તો દરેક જણે જેમ બને તેમ માંસાહારથી દૂર રહેવું જોઇએ. મીઠું મેળવેલું અને ધુંવાડાવાળું માંસ બહુ ખરાબ છે તેમજ પોર્ક (ડુકરનું માંસ) અને સોસેજીસ (લંગૂચા) પણ બહુજ ખરાબ છે. માંસને બદલે વધારે દુધ (ગરમ કર્યા વગરનું દુધ), છાસ, કોટેજ ચીઝ (પનીર) અને દહીં વગેરે ખાવાં જોઇએ.

ઇંડાં અને ઇંડાંવાળા પદાર્થો માટે હું ભલામણ કરી શકતો નથી. બટાટા, કઠોળ અને ભાખરી કુદરત વિરૂધના ખોરાક છે અને તેથી જેમ બને તેમ એ ખોરાક ઓછો લેવો જોઇએ. કેટલાંક શાક ભાજી કાચાંજ ખાઈ શકાય છે. Peas–વટાણા Carrots ગાજર Spinach (હિંદી 'બથુઆ' વનસ્પતિ) Turnips શલગમ કંદ કાચી સ્થિતિમાંજ ખાઈ શકાય છે.

મજુરો અને તેવા બીજા લોકો જેમને આખો દિવસ સખ્ત શારીરિક મહેનત કરવી પડે છે તેવાઓને બટાટા અને તેવાં કઠોળ અને ધાન તથા ભાખરી (Bread) ઓછા નુકસાન કરતા છે. જેઓને આવી સખ્ત મજુરી કરવાની નથી હોતી તેવાઓએ તો આવા ખોરાક બીલકુલ ન ખાવા અથવા તો બહુ ઓછા પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ. માંદગીના વખતમાં આવો ખોરાક ખાવામાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

આપણા ખાણામાં કઠણ છાલવાળાં ફળો (Nuts) અને રસવાળા ફળો તો હમેશાં ખાવાં જોઇએ.

કેક અને તેવી બીજી મીઠાઇઓ, ચોકોલેટ, કોકો, ખીરણી વગેરે ચીજો પાચનક્રિયાને હરકત કરતા છે અને તેથી તંદુરસ્તીને નુકસાન કરતા છે.

દારૂ હાલના જમાનામાં આખી દુનીયા ઉપર એક ભયંકર રાક્ષસ છે અને માણસ જાતનું સુખ અને તંદુરસ્તીનો જ્યાં ત્યાં વિનાશ કરે છે, તેટલા માટે આવા પદાર્થ બીર (Beer) વાઇન (wine) વગેરેનો જેમ ઓછો ઉપયોગ થાય તેમ સારૂં. વધારે ઉત્તમ તો એજ છે કે આ કહેવાતા મોજશોખની ચીજોનો બીલકુલ ઉપયોગ કરવો નહિ. તમાકુ પણ એક જુઠો દોસ્ત છે, અને તેનાથી પણ સંભાળ જેટલી રહે તેટલી રાખવી. બીજા ઉત્તેજક પદાર્થો ચા, કોફી પણ તંદુરસ્તીનો દાટ વાળનારા પદાર્થો છે. આ પદાર્થો પણ ધીમાં ઝેર છે અને તેની અસર ન દેખાય તેવી રીતે થાય છે. કોફીનો આટલો બધો સાધારણ પ્રચાર થાય છે તેથી તેનાથી સંભાળ રાખવા માટે ખાસ કહેવાની જરૂર છે. ચા કોફીને બદલે Malt–coffee અનાજમાંથી બનાવેલી કોફી વાપરવાથી ઓછું નુકસાન છે. જો કે ખરેખર કુદરતી પીણું તો માત્ર પાણીજ છે. જંગલનાં હરણો માત્ર પાણી પીએ છે.

લોકોએ ટુંકામાં જેમ બને તેમ ઓછું પીવું જોઇએ. Soup સેરવો અને તેવા પ્રવાહી ખોરાક જેમ બને તેમ ઓછા થવા જોઇએ. કારણ કુદરતે કઠણ પદાર્થ–જેને ચાવવાની જરૂર પડે છે તેવાજ માણસ માટે નિર્માણ કરેલા છે. જેમ પ્રવાહી પદાર્થો તથા આવાં પીણાં ઓછાં થવાં જોઇએ તેવીજ રીતે ખોરાકમાં મસાલો પણ ઓછો નાંખવો જોઇએ. મીઠું અને બીજા મસાલા તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનારા છે અને તેઓ કેટલાંક દરદો માટે તો ખાસ જવાબદાર છે. જઠરનું ક્ષત અને કેનસર આવા મસાલાથી થાય છે.

હાલ તો લોકોના ખાણા બાબતમાં આટલું કહેવું બસ થશે. જો લોકો સારો ખોરાક ખાવાનું શરૂ કરશે અને પોતાનો અકુદરતી ખોરાક ખાવાનું કમતી કરશે અને ફળ તથા નટ્સ ખાવામાં ગુણ છે એમ સમજતાં શિખશે તો આપો આપ કેટલોક લાભ થવાનો સંભવ છે.

પરંતુ જેઓ કુદરત સાથે સંપૂર્ણ રીતે એક થવા માગતા હોય અને ફળના ખોરાકમાં અમુક ભાગ તરીકે નહિ પણ ફળ ઉપરજ માત્ર જીવન ગુજારવાની ઇચ્છા હોય તેમને સલાહની ખાસ જરૂર છે. અને માત્ર ફળ ઉપર રહેનારાની સંખ્યા હવે તો વધતીજ જનારી. કુદરત તરફ પ્રતિગમન કરવાનો વખત હવે આવી લાગ્યો છે. જો કુદરતની અસરને હરકત કરવામાં ન આવે તો માણસની પ્રેરણાબુદ્ધિ, સ્વાદ, અને અંતઃકરણ ફળ, બોર અને તેવાંજ ફળો પોતાના ખોરાક તરીકે પસંદ કર્યા વગર રહેતજ નહિ. પરંતુ નદ્ સ અને જંગલમાં થતાં બોર વગેરે ફળ આપણો ખાસ યોગ્ય ખોરાક છે.

Huckleberry હકલબેરી નામનું બોર જેવું રસાલ ક્ષુદ્ર ફલવિશેષ તરફ ઍડૉલ્ફ જસ્ટ ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. આ ફળ હજી પણ જર્મનીનાં જંગલમાં પુષ્કળ ઉત્પન્ન થાય છે અને પાકે છે ત્યારે પુષ્કળ બજારમાં વેચાય છે. જસ્ટ ઇચ્છે છે કે હકલબેરીની જે યોગ્યતા છે તે સમજવામાં આવે. આ બોરને મદદ કરતાં બીજાં સારાં ફળો છે. સફરજન, નાશપાતી, આલુ, એપ્રીકોટ, દ્રાક્ષ, અને વળી ગરમ પ્રદેશનાં ફળો જેવાં કે બદામ, અંજીર, ખજુર, ખારેક, નારંગી, તડબુચ, બનાના, કેળાં, જામફળ, જાંબુ વગેરેમાંથી પણ ગમે તે પસંદ કરી શકાય તેવું છે. અરે માણસ! તારે માટે પ્રભુએ કેટલો બધો બંદોબસ્ત કર્યો છે? પરમેશ્વર ફળને તારા ખોરાક તરીકે આપે છે. પરમેશ્વરના સૂર્યે તેને પક્વ કર્યાં છે તે શું. ઇચ્છું છું કે આ દૈવી બક્ષિસ સ્વીકારવાની ના પાડવામાં આવશે નહિ, અને આવી ખરે ફળ બક્ષિસ લેવાની ના પાડવી એ કુદરત અને પરમેશ્વર વિરૂદ્ધ પાપ કરવા જેવું છે. તેને માટે તેના સાટામાં થતી સજા પણ જાહેરજ છે. દરદ અને તેવીજ હજારો જાતની પીડા પેદા થાય છે-માણસને.

જ્યારે કોઈ પણ ફળનું ઝાડ પાકેલાં ફળોથી ઝુકી રહેલું આપણ તમે જુઓ છો ત્યારે તમને આનંદ થતો નથી? આમાં મહાન પ્રભુનો હાથ (અજાણ્યે ભુલાવામાં) છે એમ તમને લાગતું નથી? બાફેલા બટાટા, દરેક જાતનાં કઠોળ, ભાખરી અને જાનવરોમાં આ જાનવરોનાં મૃત શરીર એ બધાં સુંદર ફળોની સાથે સરખામણી કરતાં શી વિસાદમાં છે? આપણને શીખ આ બાફેલાં ફળો નિરસ્વાદ અને મુડદાલ જેવાં લાગે છે. તેમને નીમક અને તેવા બીજા મરી ખોરાક તેઓના ઉમેરવામાં આવે છે ત્યારેજ સ્વાદવાળાં થાય છે. ફળો સ્વાદમાં ઘણાંજ આનંદદાયી તે ખોરાક હોય છે, તેમની વાસ પણ સારી હોય છે અને દેખીતાંજ તાજગી અને જીવન આપનારાં છે. રાંધેલા અકુદરતી ખોરાકથી આપણાં આંતરડાંને ઇજા પહોંચે છે-તેવા ખોરાકથી આપણને આળસ અને ... પેદા થાય છે. ફળો (વગર રાંધેલાં-કાચાં) થી આપણામાં નવું જીવન પેદા થાય છે. તેનાથી આપણામાં શક્તિ અને જીવન આવે છે. આપણા શરીરમાંથી નબળાઇ અને બિમારીનો નાશ થાય છે.

માણસે તંદુરસ્તી લાવનારી દવાઓ પીવાને શા માટે શોધવી જોઇએ? માત્ર ફળોમાંજ તંદુરસ્તી લાવનારા રસો છે. તેવા રસો કુદરતે આપણે માટે તૈયાર રાખ્યા છે. આ રસો સ્વાદિષ્ટ છે અને દરેક રોગ કે દરદનો નાશ કરનારા છે. ફળોમાં અમૃત છે એમ કહીએ તો ચાલે. આવા સુંદર અને સ્વાદિષ્ટ ફળોના રસ મેલી ત્રાસદાયક દવાઓ, ભાજી પાલાના રસો અને ચા જેવી નુકશાન કરતા ચીજો શા માટે ખોળવી જોઇએ. આવી ચીજોના ઉપયોગથી જુદી જુદી જાતનાં દરદોજ પેદા થાય છે. અને દવાથી આપણાં દરદો મટતાં નથી.

બાઇબલ કહે છે કે "દવાઓ વાપરવી નકામી છે, તેનાથી તને આરામ થશે નહિ." (જર ૪૬: ૧૧)

દવાઓ અને મલમ વગેરેથી તંદુરસ્તીને બિગાડ થાય છે એ વાત લોકો સમજતા નથી, એ ખરી દીલગીરીની વાત છે. ઝેરી ચીજોની અસર આપણને ભુલાવો ખવરાવનારી છે.

કુદરત આપોઆપ ફળ પેદા કરે છે અને ફળનાં ઝાડો પેદા થવામાં લોકોની બહુ દરમ્યાનગીરીની જરૂર પડતી નથી. અકુદરતી ખોરાક પેદા કરવામાં લોકોને પણ ખેતી અને ઝાડપાલા પેદા કરવા માટે સખ્ત મજુરી કરવી પડે છે. હાલનો ખોરાક-ભાખરી, કઠોળ અને બટાટા જેવા અકુદરતી ખોરાક કુદરત પાસેથી તેની મરજી વિરૂદ્ધ પેદા કરાવવા ઘણી મહેનત કરવી પડે છે. આ પ્રમાણે હકીકત હોતાં ફળો કે જે કુદરતી ખોરાક છે તેને કાઢી નાંખવાનું શું કારણ છે તે બીલકુલ સમજી શકાતું નથી. ફળો જે સ્થિતિમાં કુદરત પેદા કરે છે તેજ સ્થિતિમાં ખાવાં જોઈએ. આપણે તે ફળોને રાંધી, સુકાવી કે બીજી રીતે ફેરફાર કરીને ઉપયોગમાં લઇએ તો તેના અસલ ગુણમાં જરૂર ફરક પડી જાય છે. વળી ફળોના રસ કાઢવામાં આવે છે. આવી રીતે રસ કાઢવા પણ બરાબર નથી કારણ કૃત્રિમ રીતે કાઢેલો રસ, ફળની સાથે ખાવાથી જેટલો ગુણકારી છે તેટલો ગુણકારી રહેતો નથી. નટ્સ તેટલા માટે માણસના પૌષ્ટિક ખોરાકમાં મુખ્ય પદાર્થ ગણવો જોઇએ. કારણ નટ્સથી માણસમાં શક્તિ અને ગરમી પેદા થાય છે. જો કેટલાક લોકો પોતાના નબળા દાંતોને કારણે આવાં ફળો ખાઇ શકે નહિ તો ભૂકો કરીને ખાવાં જોઇએ. આવી રીતે ખાંડવા કે દળવાના સંચા પણ મળી શકે છે. હેઝલ ગ્રીમના ફળને અગ્રતા આપવી જોઈએ. કારણ તેઓ કૃત્રિમ તજવીજ કર્યા વગર પણ પેદા થાય છે. અખોડ પણ તેવુંજ ફળ છે. જો કે બીજાં ફળો પણ સારાં છે. ખારેક ખજુર બીજાં ફળોની સાથે ખાવાથી બહુજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

કાચું દુધ પણ ખાવાની ચીજોમાં ઉમેરવું જોઇએ. માખણ અને નરમ દહીં ચાલી શકે. તેમાં બનતાં સુધી નીમક કે તેવા મસાલા નાંખવા જોઇએ નહિ, એકદમ ફળો ઉપરજ રહેવાનું બની શકે તેમ નથી, તેથી આપણે દુધ, માખણ, ભાખરી તથા લીલી તરકારીથી ફેરફાર કરવો શરૂ થઈ શકે. જેવી રીતે ધાવનારાં નાનાં પ્રાણી અમુક વખત સુધી પોતાની માતાના દુધ ઉપર રહે છે, એજ પ્રમાણે સુધરેલ અને ખરાબ થઇ ગયેલ હોજરીને પણ ધીમે ધીમે કુદરતી ખોરાક લેતી કરવી જોઇએ. આ ફેરફાર કરવામાં દુધ બધી ચીજો કરતાં ઉત્તમ લાગે છે. તેની સાથે થોડી રોટલી પણ ન છુટકે ખાવામાં હરકત નથી. આખા ઘઉંની રોટલી કે ભાખરી સારી પડશે. આપણે સાધારણ રીતે આથો કરીને જે પાઉં બીસ્કીટ વાપરીએ છીએ તે પાચન કરવામાં મુશકેલ પડે છે. અને તેથી તેની ભલામણ હું કરી શકતો નથી. માખણ, ભાખરી અને અંજીર સાથે ખાવાથી સારો સ્વાદ આવે છે.

ધીમે તાપે ઉકાળી કરેલા ફળોના મુરબ્બા, તાજાં ફળો, સ્ટ્રૉબેરીઝ, હકલબેરીઝ, રાસ્પબેરીઝ વગેરેને (કર્ડ) દહીં વગેરે સાથે ખાવાથી સારાં લાગે છે. આવી ચીજો શરૂઆત કરનારાને માટે ખાસ ઠીક છે, કારણ તેથી તેમને ખોરાક બહુ સાદો માલમ પડશે નહિ. કર્ડસ નીચે પ્રમાણે તૈયાર કરવાનું છેઃ-જમાવેલા દુધને ગરમ જગામાં મેલવું. પછી તેમાંથી છાસ જુદી પડી જાય ત્યારે એક ચાળણીમાં નાંખી જે શેષ રહે તેમાં મીઠું દુધ અને મીઠાં તર નાંખવાથી તૈયાર થશે. જેઓ રાંધેલા ખોરાક સિવાય નભાવી શકે નહિ તેમણે બટાટા અને બીજા શાકભાજી સહીત એક ખાણું લેવું જોઇએ. શાક ભાજી વગેરે ટોપરાંનાં (માખણ) તેલથી રાંધવા એ સારૂં છે. આવી મેળવણી કરી-નટ્સ, તમામ જાતનાં ફળ, માખણ, રોટલી અને થોડાં શાકનો ખોરાક લેવો પ્રથમ શરૂ કરવો જોઈએ. આવો ખોરાક લેવાથી કોઈ પણ

કુટુંબમાં ઘણી તંદુરસ્તી પેદા થવાની પૂરી વકી છે. ખોરાકમાં આવો સુધારો કરવો ખાસ જરૂરનો છે. ઉંચા વર્ગના લોકોએ માંદગીને વખતે નહિ પણ ચાલુ રીતે પણ આ ફેરફાર કરવામાં પહેલ કરવી જોઇએ.

ગરીબ લોકો એમ સમજે છે કે પૈસાદાર લોકોને માંસ, દારૂ, તમાકુ વગેરે વાપરવા મળી શકે છે તેથી પૈસાદાર લોકોને પોતા કરતાં ભાગ્યશાળી સમજે છે, અને આવી મોજ-શોખની ચીજો પોતાને પણ મળે તેવી આશા રાખે છે. પણ આ પ્રમાણે મોટા લોકોમાં થતાં દરદો અને દુઃખનીજ તેઓ આશા કરે છે એમ સમજવું જોઇએ, એટલે મોટા લોકોએ પ્રથમ તો આ વિનાશકારક ચીજોનો ઉપયોગ બંધ કરી હલકા અને ગરીબ લોકોને સારો દાખલો બેસાડવો જોઈએ.

ખરેખર, ગરીબ અને તવંગર, નાના અને મોટા બધા લોકોએ કુદરત તરફ જવાને એક સરખો પ્રયાસ કરવો જોઇએ. કુદરત–નાના મોટાનો ભેદ સ્વીકારતી નથી, પરંતુ હાલના સંજોગોમાં ઘણા લાંબા વખત સુધી કુદરત વિરૂધ જીવન ગાળવામાંથી ફરી કુદરત તરફ જવાનું ઉચ્ચ વર્ગે શરૂ કરવું જોઇએ. જોકે આ કામમાં પણ મદદની જરૂર પડશે.

ઉપર બતાવેલ ખોરાક લેવા બાબત "જંગબોર્ન"માંજ લોકો ઉતેજીત થયા છે એમ નથી પણ જ્યાં આ ખોરાક લેવાનું ચાલુ થયું છે ત્યાં ત્યાં આ ફેરફારથી સંતોષ પેદા થયો છે અને આવા ખોરાકથી થતા લાભ, આનંદ અને સુખને માટે આ ખોરાકનાં વખાણ થાય છે. ઉપર બતાવેલી ચીજો કરતાં પણ ઓછું કરવું બની શકે તેમ છે. નટ્સ અને દેશી ફળો ખોરાક માટે પુરતાં છે અને માંદગીને વખતે તો ઘણી વખત આથી પણ સાદો ખોરાક લેવાની જરૂર પડે છે. વિશેષમાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ખોરાકમાં પણ ફેરફાર કરવો પડે છે.

આ ફેરફાર કે જ્યાં ખોરાકમાં બીલકુલ માંસ જરા પણ આવતું નથી અને જેમાં ફળોનો મોટો ભાગ છે તેને "ન્યુ વેજીટેરીયેનીઝમ" કહેવું જોઇએ.

કઠોળ, લીલાં શાકભાજી, બટાટા, દાણા, ચોખા વગેરે કુદરતે પસંદ કરેલા નથી. તેમ માંસ પણ કુદરતી ખોરાક નથી, કારણ આ સઘળી ચીજો કાચી સ્થિતિમાં, સારો સ્વાદ આપતી નથી. તેમાં મસાલા વગેરે નાંખ્યા વગર સારી લાગતી નથી. જો માણસ માંસ, તમાકુ, દારૂ વગેરેનો ઉપયોગ બંધ કરે છે તો તે વધારે સ્વચ્છતાથી રહી શકે છે અને કુદરત વિરૂધ પાપ કરતો અટકે છે એમ તેને જણાય છે. પણ માત્ર ફળ, રોટલી, લીલાં શાક ભાજી, કઠોળ, નટ્સ અને દુધ વગર ખાવાથી શરીરને પોષણ પુરતું મળતું નથી. નટ્સમાં સ્નિગ્ધતા–ચિકાશ છે, અને નટ્સ અને દુધ સિવાયની ઉપર બતાવેલી ચીજો ખાનારા લોકો નબળા અને ફિક્કા જણાય છે. તેઓ ઠંડા અને જલદીથી ગભરાઇ જાય તેવા સ્વભાવ-વાળા જણાય છે. વળી બીજાં પણ દરદો કેટલીક વખત તેમને થાય છે. તેમનામાં નથી જીવનશક્તિ કે નથી હોતી શારીરિક ગરમી, જુના વેજીટેરીયન લોકો (જેઓ ફળ બહુ ખાતા નથી) ની તબીયતનો અનુભવ બહુ સારો જોવામાં આવતો નથી. તેઓમાંના ઘણા તો ફિક્કા અને લોહી વગરના નબળા પડી ગયેલા માણસો જણાય છે. એટલે તેઓએ પોતાનો મત મેલી દઇ નવા મત એટલે કે સમજણ શક્તિથી વિચાર કરવો જોઇએ. જો કે એટલું જોવામાં આવે છે કે જુના વેજીટેરીયન ખોરાકની અસર કેટલાક લોકોમાં વહેલી જોવામાં આવે છે અને બીજા લોકોમાં મોડી જોવામાં આવે છે. નટ્સ ખોરાક તરીકેના વિરૂધ જે કંઇ કહેવામાં આવે છે તે તદન ખોટું છે.

If a woman is suffering from headaches brought on from tea, coffee, or autotoxemia, will drugs cure her? Isn't it a fact that she will have to correct her habits, if she ever gets well?

Suppose a rheumatic subject has the tippling habit, and keeps his nerve energy below par by sexual abuse——will drugs cure him? Will serums cure? If these so-called remedies cure, please explain to yourself in what way they remove the causes.

If the natives of India are enervated beyond their ordinary state by atmospheric or other causes, and then a hearty meal of rice be followed, before the starch is digested, by limes, causing an attack of cholera, will cholera serum cure the disease? I have been told by Englishmen, who have lived in India for years, that it is quite common to see natives in full health one day, and hear that they are dead and buried by the same time the next day, the disease being called cholera. Rice, or any decidedly starchy foods, eaten with lemons, limes, vinegar, or any other pronounced acid, may throw the victim of such eating into choleraic symptoms. Any food containing yeast, or that has taken on fermentation before it is eaten, when eaten by a person pronouncedly enervated, is liable to cause cholera or choleraic symptoms.

I have been called to see people suffering from vomiting, diarrhea, and muscle-cramping——cholera morbus——caused by hard work, hot weather, and a dinner consisting of bread, meat, potatoes and other cooked vegetables, many of them cooked with meat; cooked beets pickled in vinegar, sliced cucumbers wilted in vinegar, cake, pudding, pie; all washed down with a quart of butter milk. This is the style of eating that has brought the cucumber into disrepute, but no one has found fault with the bread loaded with yeast mixed with vinegar; few have accused overeating, and fewer have thought that it might come from enervation caused by sex exhaustion, or hot weather and the other depressing agents peculiar to hot weather.

What can drugs do? Relieve pain, of course! yes, but drugs that relieve pain check elimination, and all the disagreeable

symptoms are due to naturé's efforts to throw off disease, and to paralyze the nerves with drugs means to surrender to disease.

Don't do it! Put all patients, suffering greatly, into a hot bath——as hot as can be borne——*and keep them there until pain* is gone, even if the bath must be prolonged for an hour or more; see that there is plenty of fresh air in the bathroom; keep cold cloths to the head, and allow frequent sips of cold water if there is a thirst and no nausea.

This treatment is applicable to any disease where there is much pain. In choleraic disease use frequent enemas.

Is this a proper treatment for children? Why not? If a child has cholera infantum and is becoming rapidly exhausted by frequent bowel movements and vomiting, what will bring relief sooner than a hot bath prolonged to full relaxation? Nothing! What else will bring full relief and do as little damage to the patient? Nothing! Will drugs relieve this state? Yes, but if as quickly as the hot bath, life will be endangered; for not anything will bring so quick relief as a hot bath, except morphine or opium——two drugs that should never be used in diseases of the very young and very old, because of their death-dealing influences on these subjects. Ten thousand times ten thousand babies have been snatched from mothers' breasts by the drug that has bereft as many homes of their bread-winners; and all this pain, sorrow, and slaughter have been brought into homes in the guise of an angel of mercy.

"What do drugs do for the average consultant?" Relieve symptoms. "If the person is free from symptoms for a given time afterwards, isn't he cured?" Let us reason together. Suppose the symptoms prescribed for be those of a periodic headache, is n't it a fact that the nerve-storm (headache) will spend its force *and be gone every little while without the aid of drugs?* If drugs do anything, they merely cut the attack short. "Well, isn't it worth while to get relief?" Yes, if the relief does not cost too much; but if the drug is used to bring relief from two to five years, and in that time weakens heart action to such an extent that the patient suddenly dies from heart paralysis, isn't

heart failures in some and apoplexy in others. What can drugs do to prevent such an ending? Nothing, except to hasten it. The only cure is to correct the life, cultivate poise, and then be patient.

Browning's prescription is good, and all who need it should take it "And I must bear what is ordained with patience, being aware necessity doth front the universe with an invincible gesture."

It is the part of good sense and wisdom to learn to interpret the gesture correctly. Every individual should learn what nature would have him do, and than do it. Nature's language is sign language, if we pay strict attention, we shall be taught by nature just what we should do under all circumstances. The majority of people with whom I meet are unconscious of this teaching.

Pain is a warning; discomfort calls the attention to the fact that something is going wrong. Wise people will endeavour to find the cause and remove it, the fool will clamor for relief and pay a fool doctor to stop the pain or suppress the discomfort; and then both fools flatter themselves that they have performed a wise act, and the result is that the cause remains and continues to undermine the heart or some other organ, until degeneration and death end the fool's career. "A fool's errand" is in looking for cures in a fool's paradise——*cures that do not remove causes.*

Those who would live out their full time should endeavor to learn the nature of all physical and mental discomfort, and, when it is found, remove the cause. If it is heart palpitation, stop eating fast or bolting food, cut down the quantity of starch consumed, or cut out tea and coffee. It may come from other causes, find out just what the cause is, and then remove it; and if you can't find the cause, employ some one who can. A body can't live out its time in discomfort, nor when it is having periodic sick spells. Removing pain by deadening sensations is not curing disease; *cause must be removed.*

When the life-forces are battered down by erroneous living and bad habits until resistance is lost and elimination so imperfect that the body can not protect itself from its common daily enemy——namely, fermentation——then tissue degeneration takes place. If the lungs are the vulnerable point, tuberculosis developes. Treatment that destroys the germs (if such a thing were possible) would not cure the disease; for digestion and blood-making have been impaired by bad habits, and until the life is righted the patient will be sick, it matters not how much effort is made in the line of destroying germs. Fear prevents many, suffering from heart and lung diseases, from recovering. Fear must be curred.

Few patients can be righted and permanently cured by simply directing attention to physical derangements. The mental attitude must be properly adjusted before dependable health can be established.

The cult that ignores disease——cures it by neglecting it——will surprise occasionally by an unexpected death. Hopefulness and a disposition to affirm health are good; but a sensible estimate of bodily derangements, and then a proper adjustment of the body and mind to its environment, are, to say the least, wise. An unbelief in the necessity of disease is a good state of mind, but an unbelief in the possibility of disease as a result of broken law is inexcusably senseless, and a curing system built on such a foundation must crumble down.

There is no question in my mind but that there is too much made of disease; too much time is spent talking of disease; too much tendency by the profession to make great things out of little nothings. And this has caused the people generally to be nervous and apprehensive. People are too proud to believe that a pain in the right, anterior, lower abdominal region is an attack of appendicitis; and too frequently this opinion is encouraged by a doctor who is more interested in fees than in the *greatest good* for his patient.

Why should a patient submit to an operation for real appendicitis when every case not complicated by frequent examination, drugs, and food will get well without an operation? Every

case will get well if kept quiet, given only water by mouth, and enemas every night. Keep food away until the bowels move, and after that give liquid food for four or five days, and then begin very lightly on solid foods. The advantage of this natural cure is that the disease will not return, where as those operated upon have recuring appendicitis, hernia, and many have so much trouble with drawing and puckering of the scar tissues that the bowels are obstructed and a second operation is made necessary, and then a third and others. (See my monograph on " Appendicitis. ")

It is not only not necessary to give drugs, but it is oftener a detriment, and sometimes an injury, and most surgery that is practiced to day is positively unnecessary.

There are thousands of invalids today, who have been cured by proper mental and physical discipline, but who now are comfirmed egomaniacs. The egomania is a sick habit——a conceit that they are sick——and quite beyond the skill of physicians; which so far as commercialized doctors are concerned, is true. This class of sick people have evolved a species of enjoyment; it consists of a good-sized sick habit; they appear really to enjoy their invalidism and in telling about how they have been exploited by the profession.

The average medical man's skill consists of building, in his patients, the sick habit, when not building a drug habit. Many people make the mistake of believing that a doctor is a doctor and that every M. D. must be a physician. The chance for selecting an expert in any other calling in life. Start out to find an expert carpenter or other tradesman, a real expert lawyer or minister, and the search will be much on the order of that made by Diogenes when he went in search of an honest man. Why is this? Because physical cures must be balanced with mental cures. The physician may be expert so far as the application of cures to the physical is concerned, but every invalid has a psychological aspect to his case which, if not attended to properly, will frustrate the best treatment directed to the physical.

Disease is psycho-physical, and cures must be mental as well as physical.

*પાર્વતી પ્રતિ નારદ પ્રબોધ.

(લેખકઃ પંડિત ભોળાનાથ શર્મા. મુ. વરસોડા.)

હરિગીત છંદ.

જેના રૂડા નિર્મળપણે જપમાળ જગદીશની ફરે,
જેની સુખાવહ અસ્તિથી પ્રભુ ધ્યાન યોગીજન ધરે;
તીર્થ સ્થળે જઇ દેવનાં દર્શન કરી દુઃખડાં હરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લક્ષ દેવી! ના કરો. ૧

અમીભર નયન બે જેહનાં આ વિશ્વ અવલોકી શકે;
મન તત્વ સત્યાસત્યની કરી શોધ વસ્તુ પારખે;
વળી ઇષ્ટ અર્થ સમાધિ કરીને યમ થકીયે ના ડરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લક્ષ દેવી! ના કરો. ૨

પત્થર જુઓને, કાંઈ પણ ચેતનપણે ગ્રહતો નથી,
હસ્તે કરો જગ સેવના મૂકાઇ જાશો પાપથી;
એ હસ્તના અસ્તિત્વથી ઉન્નતિ પદે પગલાં ભરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લક્ષ દેવી! ના કરો. ૩

કર્ણોવડે સજ્ જ્ઞાનમય શબ્દો શ્રવણ કરાય છે,
પુષ્પો તણા સદ્‌ગંધ પણ નાસાવડે સૂંઘાય છે;
જેથી અલૌકિક દિવ્યતાનું જ્ઞાન દિલડામાં ધરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લક્ષ દેવી! ના કરો. ૪

શીત ઉષ્ણ એ બે સ્પર્શનું શુભ જ્ઞાન જે માંહી ભર્યું,
કોટયાન કોટિ પ્રકારના સંકલ્પમય જ્યાં મન ઠર્યું;
ષટ્ ચક્રમાં ષટ્ દેવના આવાસનાં સુન્દર ધરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લક્ષ દેવી! ના કરો. ૫

જ્યાં નિશ્ચયાર્થ વિનિશ્ચિતા સદ્‌બુદ્ધિ વાસ કરી રહી,
જ્યાં ચિન્ત્વનાર્થ સુચિત્તની નિર્મળ નદી રૂહે છે વહી;
હું ઇષ્ટનો મુજ ઇષ્ટ એમ અહંસ્વભાવ તથા ખરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લક્ષ દેવી! ના કરો. ૬

* ઉમા-હિમવતી શંકરને પતિ તરીકે પ્રાપ્ત કરવા તપ કરતાં હતાં તે સમયે નારદ મુનિએ ઉપદેશ કર્યો હતો તે પ્રસંગને લગતું આ કાવ્ય છે, અને તેમાં "નવજીવન" પ્રાપ્ત કરવાનો સિદ્ધાંત પ્રબોધેલો છે.

હરિ કીર્તનાર્થે મનોહરા રસના રસિક જ્યાં રાજતી,
ગૌલોક કે કૈલાસમાં જાવાની શક્તિ બીરાજતી;
નથી અન્ય પ્રાણી સમીપ એવા જ્ઞાનનો નિર્મળ ઝરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લક્ષ દેવી! ના કરો. ૭

વ્યવહાર કે પરમાર્થનું સાધન ખરૂં માનવ તણું,
એથી તમોને નવ ઘટે તન કલેશને દાતાપણું;
કોમળ કમળ સમ નેત્રને ક્યમ સુકવવા કેમ આદરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લક્ષ દેવી! ના-કરો ૮

એ સાભળી ગિરિરાય દિકરી બોલીઆં નારદ પ્રતિ,
નાશી શરીર અવિનાશી કરવા યત્ન અમ સુન્દર અતિ;
જે સાધને, મરવું પડે એ કાર્ય શીદ સ્વપ્ને સ્મરો.
ऋषिराज नवजीवनार्थ श्रीमद आप प्रण सुरता काजे. ૯

આધિ તથા વ્યાધિ વિદારણ આ સમાધિ મંત્ર છે,
શંકર પ્રભુને પ્રાપ્ત કરી અન મૃત્યુ થાવા તંત્ર છે,
હો, વર્ષ લાખો કષ્ટ પણ પ્રાપ્તિ સૂધી હઠવુ નથી,
આવો અમારા માર્ગમાં બની જો શકે કંઇ, આપથી ૧૦

સોરઠો.

શૈલ સુતાનો બોધ નારદને ઘટમા ગમ્યો;
નવજીવનની શોધ કરવા વનમા સંચર્યા. ૧૧

પરબ્રહ્મ—પરમાત્મા અને જગતની ઉત્પત્તિ વિષે અલ્પ વિચાર.

(લેખક ડૉ મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ એમ ઇ, એન. ડી.)

"एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति" "The Real is One wise men call It variously."
ऋग्वेद I.—CXIV—46.

"एकमेवाद्वितीयम्" "One only, without a second."
छान्दोग्योपनीषद VI—II—I.

"To define God is to deny him" —SPINOZA.

"नासतो विद्यते भावो" (ભગવદ્ગીતા) Ex Nihilo Nihil fit—— Nothing can come out of nothing, શુન્યમાથી કંઇજ પેદા થઈ શકે નહિ." એવો ઉંચામાં ઉંચી ફીલસુફીનો અને તાજામા તાજા પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (સાયન્સ)નો મત

છે. આ રીતે આ સમગ્ર બ્રહ્માંડ-વિશ્વ-અને તેમાં જે કાંઇ છે તે સર્વના એક આદિ કારણને આપણાં શાસ્ત્રોમાં પરબ્રહ્મ-બ્રહ્મ-પરમાત્મા-વગેરે નામોથી સૂચવેલ છે. તેનું મૂળ-વાસ્તવ સ્વરૂપ તો અનિર્વાચ્ય છે, છતાં જે બુદ્ધિને દૂરમાં દૂર પહોંચાડીએ તો તેમના ગુણો આપણને ત્રણ માલુમ પડે છે, અને તે सत्-चिद्-आनंद Existence-Intelligence-Bliss Absolute છે. આવા મૂળ-આદિ કારણમાંથી આ બ્રહ્માંડ-વિશ્વ-જગતની ઉત્પત્તિ શી રીતે થઇ તે વિષે ધર્મપુસ્તકોમાં-ધર્મશાસ્ત્રોમાં, ફિલોસોફીઓમાં, અને દર્શનશાસ્ત્રોમાં એટલું બધું વિવેચન કરેલું છે, અને છતાં તે વિષયમાં એટલા બધા મતભેદ હજુ સુધી જોવામાં આવે છે, અને તે સંબંધી ચોક્કસ નિર્ણય ઉપર આવવાની હાલમાં એટલી થોડી અગત્ય છે કે તેથી તે સંબંધી પોતાનો અલ્પ વિચાર દર્શાવવાનું લેખક સાહસ કરતો નથી. માત્ર એક બે વચનો ધર્મશાસ્ત્રોમાંથી અત્ર ઉતારી સંતોષ માનીશું.

છાન્દોગ્યોપનિષદ (vi-ii-3) માં લખ્યું છે કે "**तदैक्षत बहुस्यां प्रजायेय ।** પરબ્રહ્મ-પરમાત્માએ ઇચ્છયું કે હું જે એક છું તેમાંથી અનેક થાઉં-હું જન્મું." બાઇબલમાં લખ્યું છે કે "God said Let there be Light and there was Light. પરમાત્માએ કહ્યું (ઇચ્છયું) કે પ્રકાશ (જગતની ઉત્પત્તિ) પેદા થાઓ, અને તે પ્રમાણે બન્યું."

વિશ્વોત્પત્તિનાં-વિશ્વરચનાનાં મુખ્ય મુખ્ય સોપાનો-પગથીયાં (Stages of Evolution of creation) તૈત્તરિય ઉપનિષદમાં એવી તો આબેહુબ રીતે વર્ણવેલ છે કે તે વર્તમાનકાળના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ (સાયન્ટીસ્ટ) ની અભ્રસૃષ્ટિવાદ "નેબ્યુલર થીયરી" (Nebular Theory)ને તદ્દન મળતી આવે છે. મૂળ વચનો આ પ્રમાણે છેઃ-

" तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः संभूतः । आकाशाद्वायुः । वायोरग्निः । अग्नेरापः । अद्भ्यः पृथिवी । पृथिव्या ओषधयः । ओषधिभ्योऽन्नम् । अन्नाद्रेतः । रेतसः पुरुषः ॥

અર્થાત્ "જ્યારે **પરમાત્મા** આ વિશ્વને રચવા લાગ્યા ત્યારે પ્રથમ તેમણે આકાશ (ઇથર Æther) ઉપજાવ્યું; આકાશ (ઇથર)માંથી વાયુમય સ્થિતિ પેદા થઇ; વાયુમય સ્થિતિમાંથી જ્વલંત (અગ્નિરૂપ) સ્થિતિ પેદા થઇ; અને તેમાંથી પ્રવાહી (પીગળેલી ધાતુ જેવી Molten or Liquid or as the Hindu Shastras technically call it, "Aqueous") સ્થિતિ નિપજી; અને પ્રવાહીમાંથી ઘનસ્થિતિ (પૃથ્વી જેવી) બની; ઘન-પૃથ્વીમાંથી વનસ્પતિ પેદા થઇ; વનસ્પતિમાંથી અન્ન-ખોરાક પેદા થયો; અને ખોરાકમાંથી રેતસ્-(જીવબીજ) પેદા થયું; અને રેતસ્‌માંથી મનુષ્ય ઉદ્ભવ્યો."

વળી ઋગ્વેદ (૮-૮-૪૮)માં લખ્યું છે કેઃ—

" ओं ऋतञ्च सत्यञ्चा भीद्धात्तपसोऽध्यजायते । ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥ ओं समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥ सूर्य्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवञ्च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः ॥

"By God's command His nature brought to light
The principles and the atoms of this earth,
Then came chaos and heat and motion bright,
And then the waves of ocean got their birth.

× ×

"And after these the planets moved aright
Along the annual course of heaven blue,
The King of all creatures the day and night
Without effort and in their order due.

× ×

"And as before the Maker made again
The sun, the moon and bodies dark and bright,
The sky above, the place unknown to pain——
The home of bliss——The realm of holy light."

અર્થાત "જગત્‌કર્તાના મહિમાવડે વિદ્યા અને પરમાણુનો પ્રકાશ થયો; અને આ પરમાણુઓ જે છિન્નભિન્ન હતાં તેમાં સ્વરૂપ ધારણ કરવાની શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ જલાદિ પંચભૂત પ્રગટ થયાં.

"જલાદિ પંચભૂતો ઉત્પન્ન થયા પછી વિવિધ લોક (ગ્રહ–ઉપગ્રહ)ને ગતિ પ્રાપ્ત થઇ; જગતના સ્વામીએ સહજમાં દિન અને રાત્રિના સમયના વિભાગ કરી દીધા.

વિધાતા, એટલે સર્વ જગતના ધારણ અને પોષણ કરવાવાળા તથા સુખ દેવાવાળા છે એવા પરમાત્માએ સૂર્ય, ચંદ્ર અને પૃથ્વી આદિ આકાશ–અવકાશમાં રહેલ સર્વ લોક (ગ્રહ ઉપગ્રહાદિ)ને પૂર્વકલ્પવત્ કલ્પે કલ્પે ફરી ફરીને બનાવ્યા."

આનેજ મળતા વિચારો, અર્થાત પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્ર અને ચાર્વાચીન પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Science)ને સંમેલીત કરનાર જગતની ઉત્પત્તિ અને પ્રકટિકરણ (ઇવોલ્યુશન Evolution) સંબંધી વિચારો, એક લેખકે (W. H. Carruth) બહુ સુંદર રીતે એક ઇંગ્રેજી કાવ્યમાં પ્રદર્શિત કર્યા છે તેમાંથી માત્ર થોડીકજ ટુંકો અત્ર ઉતારીશું:-

"A fire-mist and a planet,
A crystal and a cell,
A jelly-fish and a saurian,
And caves where the cave-men dwell;
Then a sense of law and beauty,
And a face turned from the clod,——
Some call it Evolution,
And others call it God."

× ×

"Acids and alkalis acting,
Proceeding and acting again,
Operating, transmuting, fomenting,
In throes and spasms of pain——
Uniting, reacting, atoning,
Like souls passing under the rod——
Some people call it Chemistry,
And others call it God."

× ×

"Like tides on a crescent sea-beach,
When the moon is new and thin,
Into our hearts high yearnings
Come welling and surging in,——
Come from the mystic ocean
Whose rim no foot has trod,——
Some of us call it Longing,
And others call it God."

× ×

આ અતિ લાલિત્યમય, ચિત્રવિચિત્ર વિશ્વ શ્રી પરમાત્માનાજ મહિમાનો વિલાસ છે એ ભાવ બહુજ ઉત્તમ પ્રકારે પરમ વિદુશી એની બીસંટે નીચેના શબ્દોમાં દર્શાવ્યો છેઃ—

"The Revelation, highest, fullest, best, is the Self-unveiling of Deity in the Kosmos, the revealing of attribute after attribute, power after power, beauty after beauty, in all the various forms which in their totality compose the universe. He shows His splendour *in the sun*; *His infinity in the star-flecked fields* of space; His strength in mountains; His purity in snow-clad peaks and translucent air; His energy in rolling ocean-billows; His beauty in tumbling mountain-torrent, in smooth, clear lake, in cool, deep forest and in sunlit plain; His fearlessness in the hero; His patience in the saint; His tenderness in mother-love, His protecting care in father and in king; His wisdom in the philosopher; His knowledge in the scientist; His healing power in the physician; His justice in the judge; His wealth in the merchant; His teaching power in the priest; His industry in the artisan. He whispers to us in the breeze; He smiles on us in the sunshine, He chides us in disease, He stimulates us, now by success and now by failure. Everywhere and in everything

He gives us glimpses of himself to lure us on to love Him, and he hides Himself that we may learn to stand alone. To know Him everywhere is the true Wisdom; to love Him everywhere is the true Desire; to serve Him everywhere is the true Action. This Self-revealing of God is the highest Revelation: all others are subsidiary and partial."

"ઐશોન્મેષઃ—સર્વોત્કૃષ્ટ, સંપૂર્ણ, ઉત્તમોત્તમ દૈવી આવિષ્કાર—તેજ છે કે જ્યાં આ સમગ્ર બ્રહ્માંડ-વિશ્વમાં પરમાત્મા પોતાનું સ્વયં પ્રકાશન કરીને એક પછી એક ગુણ, એક પછી એક શક્તિ, એક પછી એક રમણીયતા-લાલિત્ય, પ્રકટ કર્યે જાય છે, અને આવા સમગ્ર પ્રકટિકરણને બ્રહ્માંડ અથવા વિશ્વ અગર સમષ્ટિ નામથી ઉલ્લેખવામાં આવે છે. વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો, પરમાત્મા પોતાની જ્યોતિ-દીપ્તિનો કંઇક ખ્યાલ આપણને સૂર્યની મારફત આપે છે; પોતાની અનંત વ્યાપકતા અને અગણીતતાનો ખ્યાલ તારા અને ગ્રહ-ઉપગ્રહથી ખીચોખીચ ભરેલ આકાશથી આપે છે; પોતાનું બળ ગગનચુંબી પર્વતોમાં બતાવે છે; પોતાની નિર્મળતા હિમાવૃત (બરફથી ઢંકાયલાં) ગિરિશૃંગોમાં અને સ્વચ્છ હવામાં દેખાડે છે; પોતાની કાર્યશક્તિ ગંજાવર ગબડતાં સમુદ્રનાં મોજાંમાં; પોતાના મનોહારિત્વ-સૌંદર્ય-શોભા જણાવવા માટે તેમણે પર્વતોમાં આમતેમ ગબડતા જળપ્રવાહો, અક્ષુબ્ધ-સપાટ, સ્વચ્છ સરોવરો, શીતલ ગાઢાં વનો, અને ઉજ્જવલ સૂર્યરશ્મિઓથી છવાયલાં મેદાનો સરજ્યાં છે; પોતાની નિર્ભયતા અને શૌર્ય વીરયોદ્ધાઓમાં દર્શાવી આપે છે; પોતાનું ધૈર્ય અને સહિષ્નુતા સાધુઓમાં અને મુનિઓનાં જીવનોદ્વારા બતાવી આપે છે; પોતાની દયા-માયામય મૃદુતાનું ભાન આપણને માતૃપ્રેમવડે કરાવે છે; પોતાની રક્ષકતા-પાલકતા વિષેની તત્પરતા પિતા અને રાજામાં દેખાડી આપે છે; પોતાની બુદ્ધિ-ડહાપણ ફિલસુફોમાં અને તત્વજ્ઞાનીઓમાં પ્રકટાવે છે; પોતાનું જ્ઞાન વિદ્યાકલાભિજ્ઞ પુરૂષો (સાયન્ટીસ્ટ) માં દર્શાવે છે, પોતાની દુઃખનિવારક શક્તિ વૈદ્યવરોમાં; પોતાનો ન્યાય અને અપક્ષપાત ન્યાયાધિશમાં; પોતાની સમૃદ્ધિ-સંપત્તિ-ધન-વૈભવાદિ વ્યાપારીઓમાં; પોતાની ઉપદેશક શક્તિ ધર્માધ્યક્ષમાં; અને પોતાનો ઉદ્યોગ-કર્મશીલતા કારીગરોમાં પરમાત્મા દેખાડી આપે છે. પવનલહરીની મારફત પરમાત્મા આપણા કાનમાં ધીમે રહીને સાંકેતિક શબ્દો બોલે છે; પ્રકાશનાં કિરણો રૂપે પરમાત્મા આપણા ઉપર કૃપાદૃષ્ટિ વરસાવ્યા કરે છે; આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું આપણે ઉલ્લંઘન કરીએ છીએ ત્યારે જાણે આપણને પરમાત્મા ઠપકો આપતા હોય તેમ આપણને વ્યાધિગ્રસ્ત બનાવે છે; અને ઘડીકમાં જય અને ઘડીકમાં નિષ્ફળતા વડે તેઓ આપણને ઉત્તેજીત કરે છે. સ્થળે સ્થળે અને પ્રત્યેક વસ્તુમાં ક્ષણિક દર્શન (ઝાંખી) કરાવી આપણાં ચિત્તને પ્રેમભક્તિના પાઠ પઢાવે છે; અને પાછા કોઇ કોઈ વાર અગોચર બની (સંતાઇ) જઇ સ્વાત્માવલંબન—સ્વાશ્રય શીખવે છે. પરમાત્માને સર્વ સ્થળે જોવા એજ ખરો **જ્ઞાનયોગ** છે; સર્વ વસ્તુ-સર્વ પ્રાણી-સર્વ સ્થિતિના અંતરમાં અવશ્યમેવ રહેલા પરમાત્માને પૂર્ણ પ્રેમથી પૂજવા એજ ખરો **ભક્તિયોગ** છે; અને મન-વચન-કર્મવડે સર્વથા સર્વની સેવા કરવી એજ પરમાત્માની સેવા છે એવી ભાવનાપૂર્વક જીવનવ્યવહાર નિભાવવો એનુંજ નામ ખરો **કર્મયોગ** છે. પરમતત્વનો આવો આત્મપ્રકાશ એજ સર્વોત્કૃષ્ટ વિશ્વદર્શન છે. બીજાં બધાં ગૌણ અને અસંપૂર્ણ છે."

બ્રહ્માંડ—વિશ્વ—સમષ્ટિ (COSMOS OR MACROCOSM)

(લેખક. ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)

"The heavens declare His handiwork."

—*Bible.*

"इहैकस्थं जगत्कृत्स्नं पश्याद्य सचराचरम् ।
मम देहे गुडाकेश यच्चान्यद्द्रष्टु मिच्छसि ॥
पश्य मे पार्थ रुपाणि शतशोऽथ सहस्रशः ।
नानाविधानि दिव्यानि नानावर्णाकृतीनि च ॥

भगवद्गीता. अ. ११. श्लो. ५–७.

કોઈ સ્વચ્છ રાત્રિએ અસંખ્ય તારા અને ગ્રહ ઉપગ્રહથી છવાઈ રહેલા આકાશ તરફ આપણે એકાદ પર્વતના શિખરપર ઉભા રહી દૃષ્ટિ કરીએ તો તે સમયે કેવું ગંભીર દ્રષ્ય આપણી સમક્ષ ખડું થાય!! પરમાત્માની સર્જેલી આ અગાધ સૃષ્ટિની નિઃસીમ વ્યાપકતા અને શોભા જોઈ આપણે દિગ્મુઢજ બની જઇએ છીએ. આપણી પૃથ્વી કેટલી મોટી અને વિશાળ છે તેનો ખ્યાલ તો કાંઇક આપણને છે; કારણ કે એક ધ્રુવથી બીજા ધ્રુવ સુધીનો પૃથ્વીનો વ્યાસ (Diametre) વીશ લાખ મીટર (Metre) છે, અને પૃથ્વીની સપાટીનું ક્ષેત્રફળ લગભગ વીશ કરોડ ચોરસ મૈલ છે જેમાંનો ઓછામાં ઓછો ¾ ભાગ પાણીથી ઢંકાયલો છે; તેમ છતાં તેના પર લગભગ બે અબજ મનુષ્યો અને અસંખ્ય પશુ પક્ષીઓ વસે છે, અને તેમાંથી સરાસરી ૬૭ મનુષ્યો દર મિનિટે મરી જાય છે. આપણી પૃથ્વી ગોળાકાર છે છતાં નારંગીની પેઠે બે ધ્રુવ આગળથી તે જરા દબાઇ જવાથી તેનો તે વ્યાસ ૨૬ માઇલ ટુંકો છે. આ પૃથ્વીના કરતાં સૂર્ય, પ્રોફેસર યંગની ગણત્રી પ્રમાણે, ૧૨,૮૦,૦૦૦ (બાર લાખ એંશી હજાર) ગણો મોટો છે. પરંતુ આટલા બધા ગંજાવર કદના સૂર્ય કરતાં પણ 'સીરીયસ' અથવા 'ડૉગ સ્ટાર' (Sirius or the Dog Star) ૫૦૦૦ (પાંચ હજાર) ગણો વધારે મોટો છે, એવી પ્રૉફેસર પ્રૉક્ટર (Prof. Proctor) ની ગણત્રી છે. એથી પણ વળી વધારે મોટો એક આરકટયુરસ (Arcturus) નામનો તારો છે જે આપણા સૂર્ય કરતાં ૩,૭૫,૦૦૦ (ત્રણ લાખ પંચોતેર હજાર) ગણો વધારે મોટો છે!! આવા બેહદ મોટા તારા (મોટા સૂર્ય)ની આસપાસ કેટલાએ ગ્રહ ઉપગ્રહો ફરતા હશે તે કોણ કહી શકે તેમ છે?! હવે ચળકાટ અગર તેજસ્વીતાની વાત કરીએ. મૃગશિરા નામના નક્ષત્રપૂંજ જેને ઇંગ્રેજીમાં ઑરાઇઓન (The constellation of Orion) કહે છે, તેમાં આવેલો એક સૌથી વધારે પ્રકાશ આપનારો તારો રિગેલ (Rigel) આપણા સૂર્ય કરતાં વીશ હજાર ગણો વધારે તેજસ્વી છે. ત્યારે ઉંડો વિચાર નહિ કરનારને સહજ પ્રશ્ન એ ઉઠશે કે જો રિગેલ નામના તારામાં ખરેખર આપણા વીશ હજાર સૂર્ય જેટલું એકત્ર તેજ હોય તો આપણને તે એટલું બધું જણાતું કેમ નથી? આ શંકાનું સમાધાન માત્ર એજ છે કે આ તારો આપણી પૃથ્વીથી એટલા બધા મૈલ દૂર છે કે તે સંખ્યા જો આ પૃષ્ઠપર લખવા, બેસીએ તો તે સંખ્યાના આંકડાથી આખું પૃષ્ઠ પુરેપુરૂં ભરાઈ જાય તોપણ તે સંખ્યા પુરી ન થાય. તેથી આ અગાધ લંબાઇ ટુંકાણમાં દર્શાવવા માટે ખગોળવેત્તાઓએ એક નવીન એકમ (Unit) બનાવ્યો છે. તે સમજવા માટે આપણે

પૃથ્વીથી શરૂ કરવું જોઇએ. આપણી પૃથ્વી સૂર્યથી સરાસરી ૯,૨૨,૫૦,૦૦૦ (નવ કરોડ, બાવીસલાખ, પચાસ હજાર) મૈલ દૂર છે. છતાં આટલે બધે અંતરેથી પ્રકાશને સૂર્યમાંથી નિકળી પૃથ્વીને પહોંચતાં આશરે આઠ મિનિટ લાગે છે, એટલે કે ચોક્કસ ગણુત્રિ પ્રમાણે પ્રકાશ દર સેકંડે ૧,૮૬,૦૦૦ (એક લાખ છાશી હજાર) મૈલની ઝડપે ગતિ કરે છે. હવે, અગાઉ કહી ગયા તેમ રિગેલ આદિ તારાઓ પૃથ્વીથી કેટલે બધે દૂર છે તે સંખ્યા મૈલમાં તો બતાવવી અત્યંત મુસ્કેલ–કહો કે અશક્ય–છે; તેથી મૈલ કરતાં પણ મોટું માપ વાપરવાની અતિ આવસ્યકતા પડે છે. અને આ માટે સગવડ પડતું એક વિચિત્ર,પરિમાણ કે માપ ખગોળવેત્તાઓએ યોજી કાઢ્યું છે; અને તેને "પ્રકાશનું વર્ષ" (લાઈટ–ઈયર Light–year) કહે છે. એક "પ્રકાશનું વર્ષ" અથવા "લાઈટ–ઇયર," એટલે કે, દર સેકંડે એક લાખ છાશી હજાર મૈલની ઝડપે ગતિ કરતો પ્રકાશ એક વર્ષ જેટલી મુદતમાં જેટલા કોટયાન કોટિ મૈલની મુસાફરી કરી શકે તેટલા બધા મૈલ તે એક "પ્રકાશનું વર્ષ" કહેવાય છે. હવે આપણા સૂર્યમંડળની બહારનો છતાં પૃથ્વીથી નજીકમાં નજીકનો તારો ઉપર કહ્યું તેવાં સાડાત્રણ "પ્રકાશનાં વર્ષ" જેટલો દૂર આવેલો છે!!! સ્વાન (Swan) એવા ઇંગ્રેજી નામવાળા નક્ષત્રપૂંજમાં આવેલો એક તારો આપણી પૃથ્વીથી પાંચ "લાઈટ ઇયર" જેટલા બેહદ અંતરે આવી રહેલો છે. અને અગાઉ કહી ગયેલા તે 'સિરિયસ' અથવા 'ડૉગ સ્ટાર' છેલ્લામાં છેલ્લી ગણત્રી પ્રમાણે આપણાથી આઠ "પ્રકાશનાં વર્ષ" જેટલો દૂર છે. અને તેથી જો આપણા સૂર્યને આટલે દૂર કદાચ ધારો કે લેઇ જવામાં આવે તો તે તદ્દન દેખાતો બંધ થઈ જાય, કારણકે ગમે તેવી તેજસ્વી અને મોટી ચીજ હોય પરંતુ જેમ જેમ તે દૂર જતી જાય છે તેમ તેમ તે નાની ને નાની તથા ઝાંખી ને ઝાંખી થતી જતી દેખાય છે, અને છેવટે જો અંતર બેહદ વધી જાય તો તે તદ્દન દેખાતી બંધ થઈ જાય છે. હવે ઓરાઇઓન (મૃગશિરા નક્ષત્ર) જે મહાન નીહારિકા (The Great Nebula) માં આવેલું છે તે આપણી પૃથ્વીથી પાંચસો ને પચીસ "લાઈટ ઇયર" જેટલે છેટે છે, અને તેમ છતાં તેનું કદ દૂરદર્શક યંત્ર (ટેલીસ્કોપ)માં ઘણું મોટું દેખાય છે. અને ચોક્કસ ગણુત્રીને આધારે ખગોળશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે તેનું કદ અઠ્ઠાવનની સંખ્યા ઉપર એકવીશ મીંડાં ચઢાવીએ તેટલા ગણું સૂર્યથી મોટું છે. આપણી પૃથ્વીના અગર સૂર્યના કદનીજ આબેહુબ કલ્પના આપણું મન કરી શકતું નથી તો પછી તેવા સૂર્ય કરતાં પણ અઠ્ઠાવન ઉપર એકવીશ મીંડાં જેટલા ગુણ મોટા કદનો તો સ્વપ્નમાંએ ખ્યાલ આવી શકવો કેવળ અસંભવીત છે. અરે, પણ વાત આટલેથીજ કયાં અટકે છે?! નીહારિકા (Nebula)ની અંદરનું દ્રવ્ય ('મૅટર' Matter) બેહદ કલ્પનામાં પણ ન આવે તેટલું આછું અગર પાતળું (Thin) છે કે આપણી પ્રયોગ શાળાઓ (લેબોરેટરી)માં વધારેમાં વધારે 'વક્યુઅમ' (Vacuum) એટલે નિર્વાતપણું અગર વાયુશુન્યતા આપણે ઉપજાવી શકીએ છીએ તેટલી બનાવીએ તોપણ તેની અંદર હવાનાં પરમાણુઓ, નિહારિકા (Nebula)ની અંદરના દ્રવ્યનાં પરમાણુઓ કરતાં લાખ્ખોગણાં સજ્જડ સજ્જડ ગોઠવાયલાં ગણી શકાય. નીહારિકામાં દ્રવ્ય આટલું બધું આછું રહેલું હોવા છતાં પણ તે એટલા બધા જથામાં છે કે તે જો સંઘટ્ટરૂપ ધારણ કરે તો તેમાંથી એક અબજ સૂર્યમંડળો (Solar systems) બની શકે!!! આવો વિચાર કરતાં આપણી બિચારી પૃથ્વી કેટલી ક્ષુદ્ર ભાસે છે?! અને તેમ છતાં ઉપર કહી તેવી બીજી લાખો નીહારિકાઓ (Nebula) આકાશમાં રહેલી છે!!

વાચક ! તું એમ લેશમાત્ર પણ ન ધારતો કે કોઈ ખસી ગયેલા મગજમાંથી નિકળેલા આ ટાઢા પહોરના તડાકા અગર ગપ્પો છે. ઉપર કહી તેવી ગણત્રીઓ અને શોધો કરવામાં સેંકડો સુપ્રસિદ્ધ ખગોળશાસ્ત્રીઓની જીંદગીઓ ખપી ગઈ છે. આ હિસાબ અને શોધો શી રીતે થાય છે તે જાણવાની તસ્દી લેઈ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ઉપર કહેલી વાતોની સત્યતા દરેક નિષ્પક્ષપાતપણે વિચાર કરનારને કબુલ રાખ્યા વગર ચાલેજ નહિ.

બ્રહ્માંડ કે વિશ્વની ઉપર કહી તેવી વિશાળતા લક્ષમાં રાખીનેજ **સીડની સ્મિથ** નામના ઇંગ્રેજ લેખકે એક સ્થળે કહેલું છે કે "There are worlds so distant from our own that the quickness of light (186,000 miles per second) traveling since the world's creation has never yet reached us. અર્થાત્ કેટલાક લોક (ગ્રહ અગર તારાઓ) આપણાથી એટલે બધે દૂર આવેલા છે કે, સૃષ્ટિના આરંભકાળથી દર સેકંડે ૧૮૬૦૦૦ મૈલની ઝડપે ગતિ કરતાં તે તારાઓ પરનાં પ્રકાશનાં કિરણો હજુ લગી આપણી પૃથ્વી સુધી આવી શક્યાં નથી ! !"

લૉર્ડ કેલવીન (Lord Kelvin), ડૉ. ક્રૉલ (Dr. Croll) અને પ્રોફેસર ટેઇટ વગેરેનો જુદી જુદી રીતે ગણત્રી કરતાં એવો અભિપ્રાય બંધાયલો છે કે આપણી પૃથ્વીને બંધાએ કમમાં કમ દશ કરોડ વર્ષ થયાં છે. પરંતુ વેદાદિ આર્ય ધર્મશાસ્ત્રોને આધારે જગતની ઉત્પત્તિ થયાને ૧,૯૭,૨૯,૦૧૫, (એક અબજ, સત્તાણુ કરોડ, ઓગણત્રીસ લાખ, ચાળીસ હજાર ને પંદર) સંવત્સર થઈ ગયા છે, એમ મહર્ષિ સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતીનો અભિપ્રાય છે. (આ ગણત્રી તેમણે કેવી રીતે કરી છે તે વિષે વધારે જાણવા ઇચ્છનારે તેમના રચેલા "ઋગ્વેદાદિ ભાષ્યભૂમિકા" નામના ગ્રંથનું વેદોત્પત્તિ વિષેનું પ્રકરણ વાંચી જોવું.)

વળી હરબર્ટ સ્પેન્સર પોતાના "કેળવણી" (Education) નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે, વનસ્પતિશાસ્ત્રના જાણનારા મહાન વિદ્વાનોએ જુદી જુદી ૩૨૦૦૦૦ (ત્રણ લાખ વીસ હજાર) વનસ્પતિઓની સંખ્યા નોંધી છે. તેજ પ્રમાણે પ્રાણીગુણવર્ણનશાસ્ત્રના ઉસ્તાદોએ ભિન્ન ભિન્ન ૨૦,૦૦,૦૦૦ (વીશ લાખ) પ્રાણીઓની ગણના કરી છે. અર્થાત્ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોને અત્યાર સુધીમાં કુલ આશરે (૩+૨૦=૨૩ લાખ) ત્રેવીશ લાખ જાતિઓ જડી છે. પરંતુ આપણા ભારતવર્ષી પૂર્વજોનો અભિપ્રાય ચોરાશી લાખ યોનિ હોવાનો છે.

આપણી પૃથ્વી એક દડાના આકારની ગોળ છે, એ વાત ઘણાં પ્રમાણોથી આપણે માનતાં શીખ્યા છીએ. અને જો કે, પૂર્વે લગભગ સોળમી સદીના મધ્યકાળ સુધી મનુષ્યો એમ માનતા હતા કે સૂર્ય અને બીજા ગ્રહ નક્ષત્રો પૃથ્વીની આસપાસ ગોળ ફરે છે; તોપણ આવી "ટાલેમીક થીયરી" (Ptolemic Theory) ને દૂરદર્શક યંત્રવડે કરેલા નિરીક્ષણ અને અન્ય પ્રમાણોની સહાયતાથી કોપરનીકસ અને ગૅલીલિઓ નામના ખગોળવેત્તાઓએ ખોટી ઠરાવી ત્યારથી હવે આપણે પૃથ્વીને અને અન્ય ગ્રહોને સૂર્યની આસપાસ આકાશમાં અદ્ધર ગોળ ભ્રમણ કરતા માનીએ છીએ. પરંતુ આ વિચારો જ્યારે પ્રથમ પ્રકટ કરવામાં આવ્યા ત્યારે મનુષ્યોના મનમાં ઘણો ગુંચવાડો ઉભો થયો હતો, અને કેટલાકો એક પક્ષ લેતા તો બીજાઓ બીજો લેતા. આને મળતોજ એક રમુજી દાખલો એક પ્રસિદ્ધ શિક્ષક વિષે કહેવાય છે. ત્રણ નવા વિદ્યાર્થીઓ પોતાની પાઠશાળામાં દાખલ થવા આવ્યા, ત્યારે આ શિક્ષકે પહેલા વિદ્યાર્થીને પુછ્યું કેઃ—

"પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે કે સૂર્ય પૃથ્વીની આસપાસ ?"

"સાહેબ, પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે." એવો તેણે જવાબ આપ્યો.

"અને તમે શું કહેા છેા?" શિક્ષકે બીજા તરફ કરીને પુછ્યું.

"ઓહેા ! એમાં શું કહેવું હતું ? વળી સૂર્યજ પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે, સાહેબ."

"અને તમારેા શેા મત છે." શીક્ષકે ત્રીજાને પુછ્યું.

"મારૂં ધારવું એમ છે કે, સાહેબ, કેાઇ વાર પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરતી હશે, તેા કેાઇ વાર સૂર્ય પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે !!" ત્રીજાએ વચલેાજ તેાડ કહાડતાં કહ્યું.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે આપણે હાલમાં એમ માનીએ છીએ કે પૃથ્વી એક ભમરડાની પેઠે પેાતાની ધરીની આસપાસ ગેાળ ફરે છે અને તેજ વખતે સાથે સાથે સૂર્યની આસપાસ પ્રદક્ષિણા કરવા માટે ગબડતી જાય છે. અને તેવી રીતે અન્ય ગ્રહેા પણ એક ક્ષણનીએ વિશ્રાંતિ લીધા વિના જુદે જુદે અંતરે રહીને નિયમીત રીતે સૂર્યની આસપાસ ફરતા રહે છે, અને આપણેા સૂર્ય વળી પેાતાના ગ્રહઉપગ્રહ આદિથી બનેલ સમગ્ર સૂર્યમંડળ રૂપ કુટું-બને લેઇને વળી એક અલ્સીયૉન (Alcyone) જે પ્લીએડીસ (Pleiades) માં આવેલેા એક તારેા અગર તેા વધારે મેાટેા સૂર્ય છે, તેની આસપાસ ફરે છે. આ અલ્સીયેાનની આસપાસ બીજાં પણ ઘણાં સૂર્યમંડળેા ફરે છે એમ ખગેાળવેત્તાઓનું માનવું છે. અને આ અલ્સીયેાન વળી કેાની આસપાસ ફરતેા હશે તે ખેાળી કહાડવું તેા મનુષ્ય શક્તિની બહાર છે.

નેપચ્યુન નામનેા ગ્રહ છેવટે જડયેા તે પહેલાં **સાત ગ્રહેા** હેાવાનું ગ્રીક ફીલસુફેા માનતા હતા, અને તે સાત ગ્રહેાનેા પરસ્પર સંબંધ સુરગ્રામ (Musical scale) ના **સપ્તસ્વર**ના પરસ્પર સ્વરપરિમાણને બરેાબર મળતેા આવતેા હેાવાથી તેઓએ "Music of the Spheres" અથવા "બ્રહ્મનાદ" (બ્રહ્માંડનાદ) નેા વાદ કહાડયેા હતેા. નવાઇની વાત એ છે કે, ગુપ્તજ્ઞાનીઓના "As Above so Below" "પિંડે તે બ્રહ્માંડે" એ મત પ્રમાણે બ્રહ્માંડ જે તત્વેાનું બનેલું છે તે તત્વેા (Elements) ને તેઓના Atomic Weight અથવા પરમાણુભાર પરિમાણ પ્રમાણે ગેાઠવતાં તેઓનેા પરસ્પર સંબંધ પણ સ્વરસપ્તકને તદ્દન મળતેા આવે છે એમ ઇ. સ. ૧૮૬૩ માં જૉન ન્યુર્લૅન્ડઝ (John Newlands) નામના વિદ્વાને સાબીત કરી બતાવ્યું હતું.

આ રીતે બ્રહ્માંડ–વિશ્વ–સમષ્ટિ–Kosmos–Universe એટલે શું, તે કેટલું વિશાળ છે, તેના વિભાગેા પરસ્પર કેવેા સંબંધ ધરાવે છે ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ બાબતેાનેા કાંઇક ખ્યાલ ઉપરના વિવેચનથી આપણને આવી શકશે. ટુંકામાં કહીએ તેા, પૃથ્વી અને આકાશ–અવકાશમાં રહેલ સર્વ કાંઇના એકત્ર સમુહને બ્રહ્માંડ–વિશ્વ–કે Universe કહેવામાં આવે છે. અને આ જગત–વિશ્વને ધારણ કરનાર "શેષ" ભગવાન છે. પુરાણેામાં અલંકારિક ભાષામાં આ "શેષ" ભગવાનને ગુંછળું વળી બેઠેલા એક મહા સર્પરૂપે વર્ણવેલા છે. પેાતાની પુંછડી જાણે ગળી જવાનેા પ્રયત્ન કરતા હેાય તેમ વર્તુલ–શુન્ય (Infinity) ના આકારમાં ગેાઠવાયલા એક મહાસર્પની સંજ્ઞા (Symbol) ગુપ્તજ્ઞાનીઓ આ "શેષ ભગવાન"ને સુચવવા માટે વાપરે છે. આવા "શેષ" ને આધારે આ વિશ્વ રહેલું છે, એનેા અર્થ એજ કે, આપણા બ્રહ્માંડ જેવાં અનંત બ્રહ્માંડેા જેમાંથી નિકળવા છતાં પણ હમેશાં "શેષ" ને "શેષ" અગર બાકી (અવશેષ) હમેશાં 'અનંત'પણે રહ્યા કરે તેનું નામ "શેષ" ભગવાન છે. આજ કારણથી "શેષ" ભગવાનનું બીજું નામ "અનંત" (અંત વગરના Infinite) છે.

વિશ્વના ચણતરની ઇંટો.

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ)

" A FORTUITOUS CONCOURSE OF ATOMS. "

—*Scientific Atheism.*

" We soon began to realize that man could only add things ogether or subtract some things from other compound things; hat there was only a certain definite amount of matter in the vorld, and that this had existed from the beginning, when 'God created the heavens and the earth.' We soon realized that everything we see upon the earth today existed in some form from the beginning of time. Indeed we became convinced like Solomon of old that 'there is nothing new under the sun'. "

—*Scientific Ideas of Today.*

" (આ વિશ્વ) પરમાણુઓનો આકસ્મિક સંયોગ છે. "

—વૈજ્ઞાનિક નિરીશ્વરવાદ.

" આપણી જલ્દી ખાત્રી થવા લાગી કે મનુષ્ય તો ફક્ત વસ્તુઓને એકઠી કરી શકે અગર તો બીજી મિશ્ર વસ્તુઓમાંથી કેટલાક પદાર્થોને છુટા પાડી શકે છે; અને જગતમાં ફક્ત અમુક ચોક્કસ જથોજ પ્રકૃતિદ્રવ્ય અથવા 'મૅટર' નો છે, અને 'પરમાત્માએ આકાશ અને પૃથ્વી સરજ્યાં' ત્યારના આરંભ કાળથી પ્રકૃતિદ્રવ્યનો આ જથો વધ્યાઘટ્યા વગર તેટલો ને તેટલોજ રહ્યો છે. વળી એમ પણ આપણી સત્વર ખાત્રી થઇ કે, હાલ જગતમાં આપણે જે કાંઈ જોઇએ છીએ તે સર્વ કોઈના કોઈ સ્વરૂપમાં અનાદિ કાળથી અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ખરેખર, પૂર્વે થઈ ગયેલ સૉલોમનની માફક આપણી પણ ખાત્રી થઈ કે, 'આ જગતમાં નવીન કાંઈજ નિપજતું' નથી. "—હાલના વૈજ્ઞાનિક વિચારો.

ભિન્ન ભિન્ન રૂપ, રંગ, ગુણ, નામવાળી અગણીત વસ્તુઓથી પૂર્ણ એવું આ જગત જે મૂળ પ્રાકૃતિક દ્રવ્યમાંથી બન્યું છે તેને ઇંગ્રેજીમાં " મૅટર " કહે છે. પાશ્ચાત્ય પદાર્થ વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર આ મૅટરનાં સ્વભાવજન્ય મુખ્ય બે લક્ષણો (૧) વજન (Weight) અને (૨) સ્થાનાવરોધકતા (Extension અર્થાત્, જગા રોકવાનો ગુણ) નો સ્વીકાર કરે છે. એવો એક પણ " પદાર્થ " વિશ્વમાં નથી કે જેમાં આ બે ગુણ ન હોય. અને તેથી મૅટર અથવા પદાર્થનો નાનામાં નાનો કે મોટામાં મોટા જથો વિશ્વમાંના બીજા સર્વ અને દરેક જથાને પોતાના તરફ ખેંચે છે અને પોતે તે તરફ ખેંચાય છે, અને આ ખેંચાણ ખેંચાનારા પદાર્થોમાં રહેલ મૅટરના જથાના ગુણાકારના સીધા પ્રમાણમાં અને તેમની

વચ્ચેના અંતરના વર્ગના વ્યસ્ત પ્રમાણમાં હોય છે.* આને "સર્વવ્યાપી ગુરૂત્વાકર્ષણનો નિયમ" (The Law of Universal Gravitation) કહે છે, અને સર આઇઝૅક ન્યુટને તેને ખોળી કહાડયો હતો. બહુ સંકુચિત અર્થમાં આ નિયમને લગાડતાં આપણે કહી શકીએ કે, જેટલા બળથી જુદા જુદા પદાર્થો પૃથ્વીનાં મધ્ય બિંદુ તરફ ખેંચાય છે, તે ખેંચાણના પ્રમાણને આપણે "વજન" કહીએ છીએ. બીજો ગુણ જે સ્થાનાવબોધકતા (Extension) તેને લીધે હરેક પદાર્થ હમેશાં થોડી અગર ઘણી જગા રોકે છે. ઘન તથા પ્રવાહી પદાર્થો તો જગા રોકતા આપણા જોવામાં આવે છે, પરંતુ હવા અગર વાયુ જગા રોકતો હોય તે વિષે કદાચ કોઇને શંકા થાય તો તેના નિવારણ અર્થે જણાવવાનું કે, એક રબરનો ફુંકો અગર બાઇસીકલનાં રબરનાં 'ટાયર' (Pneumatic tyre) ખાલી હોય છે ત્યારે જેટલી જગા રોકે છે તેના કરતાં તેમાં હવા ભરવામાં આવે છે ત્યારે તે વધારે જગા રોકે છે, અને તે વધારાની જગા હવાથીજ રોકાય અગર ભરાય છે. ટુંકામાં, ઉપર કહેલા વજન અને સ્થાનાવબોધકતાના ગુણ જેમાં ન હોય તે પદાર્થ અગર "મૅટર" કહી શકાય નહિ. દાખલા તરીકે પડછાયા (Shadow) માં આ બન્ને લક્ષણોનો અભાવ હોવાથી તે Immaterial અભૌતિક કહેવાય છે, અને તેથી તેની પદાર્થ અગર વસ્તુમાં ગણના થતી નથી. આ બે ગુણ સિવાય ત્રીજો એવો ગુણ આપણને માલુમ પડતો નથી કે જે દરેકે દરેક પદાર્થ અગર 'મૅટર'ના સમુહને લાગુ પડી શકે, છતાં લગભગ ઘણા ખરા પદાર્થોને એક સરખીરીતે લાગુ પડતું એક ત્રીજું લક્ષણ "State of Aggregation of Matter–રાશિત્વ" છે. એટલે કે, હાલના પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની એવી માન્યતા છે કે, દરેક દ્રવ્ય પદાર્થ અતિસૂક્ષ્મ અદ્રષ્ય પરમાણુઓના એકઠા મળવાથી રચાયલો હોય છે. દાખલા તરીકે પાણીના એક નાના બિંદુમાં સૂક્ષ્મ અણુઓ જેને ઇંગ્રેજીમાં "મોલેક્યુલ્સ" (Molecules) કહે છે તે કેટલાં હશે તેનો કાંઇક ખ્યાલ આપવા માટે એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે, જો રમવાના લખોટાઓનો એક આખી પૃથ્વી જેવડો મોટો ઢગલો હોય તો તેમાંના લખોટાઓની ગણત્રી જેટલી થાય તેટલી સંખ્યા પાણીના એક નાના બિંદુમાં રહેલાં "મોલેક્યુલ્સ" અગર અણુઓની થાય છે. પરંતુ આવા સૂક્ષ્મ 'મોલેક્યુલ'ની અંદર પણ વધારે સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ અથવા "ઍટમ્સ" (Atoms) રહેલાં હોય છે. આવા દરેક 'ઍટમ' અગર પરમાણુનો 'ડાયામિટર' અગર વ્યાસ એક ઇંચના પાંચ કરોડમા ભાગ જેટલો અતિ સૂક્ષ્મ હોય છે, એવી ગણત્રી કરવામાં આવી છે. માત્ર થોડાંકજ વર્ષો અગાઉ આવાં 'ઍટમ' અગર પરમાણુને પદાર્થ અગર 'મૅટર'નું સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ રૂપ સ્વરૂપ માનવામાં આવતું હતું. પરંતુ તે પછી પ્રોફેસર સર વિલિયમ ક્રુકસ (Sir William Crookes), જર્મનીના પ્રોફેસર લેનાર્ડ (Prof. Lenard), કેમ્બ્રીજના પ્રોફેસર જે. જે. થોમસન (Prof. J. J. Thomson), ઇત્યાદિના શોધખોળ અને પ્રયોગથી 'ઍટમ'ના પણ અતિ સૂક્ષ્મ વિભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. આ કાંઈ માત્ર કલ્પના નથી, કારણ પ્રોફેસર ક્રુકે વિજળીની મદદથી ઍટમોના વિભાગ કરી બતાવ્યા છે; અને ઍટમના પણ આવા પેટા વિભાગને ડૉકટર જહૉન્સન સ્ટોનીએ (Dr. Johnstone Stoney) 'ઇલેક્ટ્રૉન'

* Every substance in the universe attracts every other substance with a force jointly proportional to the mass of the attracting and of the attracted body, and varying inversely as the square of the distance.

Electron" એવું નામ આપ્યું છે. આ 'ઇલેક્ટ્રૉન' એટલાં તો સૂક્ષ્મ હોય છે કે ધાતુના પતરાની પણ આરપાર તે સહેલાઇથી નિકળી જઈ શકે છે. નક્કર એલ્યુમીનીયમના પતરાની આરપાર આવાં ઇલેક્ટ્રૉનના પ્રવાહને, પહેલ વહેલાં પ્રોફેસર લેનાર્ડે મોકલ્યો હતો. જ્યારે આવાં લાખો ઇલેક્ટ્રૉનનો સતત પ્રવાહ હવાનાં પરમાણુઓ સાથે અથડાય છે ત્યારે તે સ્થળે એક પ્રકારનો ઝાંખો પ્રકાશ જોવામાં આવે છે, જે પ્રકાશને "લેનાર્ડનાં કિરણો" (Lenard Rays) કહે છે. વળી પ્રોફેસર જે. જે. થોમસને આવાં અત્યંત સૂક્ષ્મ એક હજાર ઇલેક્ટ્રૉન એકઠાં થાય છે ત્યારે એક ઍટમ બને છે એવી ગણત્રી કરી છે. સર ઓલીવર લૉજ એક રમુજી દષ્ટાંતથી ઇલેક્ટ્રૉનના કદનો ખ્યાલ આપે છે. તેઓ કહે છે કે ૧૬૦ ફુટ લાંબુ, ૮૦ ફુટ પહોળું, અને ૪૦ ફુટ ઉંચુ એવું એક દેવળ (Church) કલ્પો. આટલા મોટા મકાનની અંદરની જગા તે જાણે એક ઍટમ છે એમ કલ્પો. હવે જો ઍટમને આપણે આવડું મોટું સગવડની ખાતર કલ્પીએ તો તેના પ્રમાણમાં તેની અંદર રહેલ દરેક ઇલેક્ટ્રૉનનું કદ આ વાક્યને છેડે મુકવામાં આવેલા પૂર્ણવિરામ ચિન્હ અથવા ટપકાંથી વધારે મોટું ગણી શકાય નહિ.

ઉપર કહ્યાં તેવાં બેહદ સૂક્ષ્મ અને કદી પણ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે એ દેખી ન શકાય તેવાં **ઇલેક્ટ્રૉન એજ વિશ્વના ચણતરની ઇંટો છે.** અબજો ઉપર અબજો ઇલેક્ટ્રૉન એકઠાં મળવાથી ઍટમો, અને તેમાંથી મૉલેક્યુલ્સ બની, પછી તેમનો મોટા પ્રમાણમાં એકત્ર સમુહ મળવાથી વસ્તુ માત્રની રચના થઈ છે, આખુ વિશ્વ તેમનાવડે રચાયું છે.

કેવળ **અદ્રષ્ય** પરમાણુઓમાંથી ગંજાવર, નક્કર, **દ્રષ્ય** વસ્તુઓ બનવાની વાત કેટલાંક માણસના માનવામાં કે સમજવામાં આવતી નથી, પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તેમાં અસંભવ અગર તો આશ્ચર્ય જેવું કાંઇજ નથી. ધારો કે તમે એક પહાડી મુલકમાં ઉભા છો અને ત્યાં આગળ થઇને એક પહોળો અને રેતાળ રસ્તો વાંકોચુંકો થતો થતો છેવટે બહુજ દૂર આવેલા ડુંગર ઉપર ચઢવા લાગે છે, અને તમે ઉભા છો ત્યાંથી એક સફેદ લીસોટા જેવો દેખાય છે. હવે તમે દૂર ઉભે ઉભે તે તરફ દ્રષ્ટિ કરી રહ્યા છો તેવામાં એક મનુષ્ય આ રસ્તે ચાલ્યો જતો જણાય છે, અને પેલા ડુંગર ઉપર જવાનો તેનો ઇરાદો દેખાય છે. જેમ જેમ તે માણસ તમારાથી વધારે ને વધારે દૂર જતો જાય છે, તેમ તેમ તેનું કદ જાણે ન્હાનું ને ન્હાનું થતું જાય છે, અને છેવટે ડુંગરપરનો પેલો સફેદ રસ્તો જેને સગવડ ખાતર આપણે ખાસ બહુજ પહોળો કલ્પ્યો છે તેના ઉપર એક નાનામાં નાના ટપકા રૂપે પણ તે દેખી શકાતો નથી, એટલે કે તે અદ્રષ્ય થઈ ગયો છે. ધારો કે ડુંગર એટલો તો દૂર છે કે એક દૂરદર્શક યંત્ર વડે જોતાં પણ તે માણસ દેખી શકાતો નથી. હવે જો કોઇ રીતે તમે તે માણસની નજીક ન જઈ શકો તો તે માણસ તમારાથી અદ્રષ્યજ રહેશે. તેમ છતાં તેજ સ્થળે એકાએક કરોડો માણસો એકત્ર થઈ જાય તો તરત તેઓ એક કાળા ધાબા રૂપે તમારા જોવામાં આવે. અર્થાત આ દાખલામાં જો કે દરેક છુટો છુટો માણસ આપણાથી કદી જોઇ શકાતો નથી પરંતુ તેવાં લાખો કે કરોડો માણસો એકઠાં મળે છે ત્યારે તે આપણાથી સ્પષ્ટરીતે જોઈ શકાય છે. આવીજ રીતે કરોડો કે અબજો **અદ્રષ્ય** પરમાણુઓ એકત્ર મળવાથી **દ્રષ્ય** પદાર્થો અને દ્રષ્ય જગત રચાયું છે.

બીજી શંકા કદાચ એવી ઉઠશે કે, "જ્યારે બળવાનમાં બળવાન સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે પણ મૉલેક્યુલ્સ કદી જોઇ શકાવાનો સંભવ નથી તો પછી તેવાં મૉલેક્યુલ્સથી પણ વધારે

ન્હાનાં ઍટમ અને તેવાં દરેક ઍટમ કરતાં પણ હજારો ગણાં નાનાં ઇલેક્ટ્રૉન સંબંધીના હિસાબ કરનારા પ્રોફેસર જે. જે. થોમસન જેવા વિદ્વાનો વ્યર્થ હવાઈ કિલ્લા અગર માત્ર ખોટા તર્કજ કેમ નહિ કરતા હોય? જ્યારે મનુષ્યના માથા ઉપરના બધા વાળ ગણવાનું કામજ આપણને અશક્ય સરખું લાગે છે, તો પછી ઉપર કહી તેવી ઇલેક્ટ્રૉન સંબંધીની ગણત્રીઓ ખરી હોવાનો કેમ સંભવ માની શકાય ?" આવી શંકા ઉઠે એ વાજબી છે, પરંતુ તે ગણત્રીઓ શી રીતે, ચોક્કસ રીતે, અને ભૂલ ન થાય તેવી રીતે કરવામાં આવે છે તે વાત સમજાવવા માટે ખરેખર પુસ્તકો ભરવાં પડે, અને તેમ છતાં હાલમાં પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આગળ વધેલી "ફીઝીક્સ" અથવા પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની શોધોનો જેમણે ઉંડો અભ્યાસ કર્યો નથી તેમના સમજવામાં તે વાત આવી શકે નહિ. અત્રે તો ફક્ત એટલુંજ જણાવીશું કે, એક અંધારા ઓરડામાં સૂર્યના પ્રકાશનું ફક્ત એકજ કિરણ છાપરામાંથી આપણે આવવા દેઇએ છીએ ત્યારે તે કિરણ (હેરીઆ)ના માર્ગમાં અસંખ્ય ઝીણા ઝીણા ધુળના અણુઓ—જેને કેટલાકો રેણુ અગર ત્રસરેણુઓ કહે છે તે—ઉડતા આપણા જોવામાં આવે છે. હવે એક ઓરડો આવી હવાથી ભરેલો હોય તેમાં ધૂળના આવા કેટલા કણુ છે તેની ચોક્કસ ગણત્રી કરવાની બહુજ કુશળતાભરેલી યુક્તિ પહેલવહેલી સ્કૉટલૅંડ દેશમાં આવેલા ફૉલ્કર્ક ગામના રહેનાર મી. એઇટકેને (Aitken) શોધી કહાડી હતી. અને તેની મદદથી જુદા જુદા ઓરડાની અંદરની હવા, અગર તો શહેર અને ગામડાની હવાની સ્વચ્છતા, અથવા તો તેમાં ઉડતાં ધૂળનાં રજકણોની ચોક્કસ સંખ્યાની સરખામણી કરવા તેમના વચ્ચેનું પ્રમાણ નક્કી કરવાનું તદ્દન સંભવીત બન્યું. તેજ રીતને આધારે, પણ બહુજ વધારે સારાં યંત્રોની મદદથી હાલમાં ઇલેક્ટ્રોનની ગણત્રી અને તે સંબંધીની બીજી ઘણી શોધખોળ કરવામાં આવે છે. આ રીતે જે જે વાતો ઇલેક્ટ્રૉનના સંબંધમાં શોધી કહાડવામાં આવી છે તેમાંની એક ધ્યાન ખેંચે તેવી વાત એ છે કે "Provided with a clear path in the form of a high vacuum, and impelled by a considerable electric force, the electrons will fly across the vacuum tube at a speed of sixty thousand miles per second, or roughly about one-third the velocity of light. એટલે કે, અડચણ કરનાર હવાના પરમાણુઓ વચ્ચે ન હોય તેવા નિર્વાતસ્થાનમાં, વિજળીના ગંજાવર બળ વડે આ ઇલેક્ટ્રૉન દર સેકંડે સાઠ હજાર મૈલની, અથવા પ્રકાશની ત્વરિત ગતિ કરતાં લગભગ ત્રીજાભાગ જેટલી ઝડપથી ઉડી શકે છે." આવી આવી વિગતવાર માહીતી ઇલેક્ટ્રૉન્સ વિષે એટલી બધી આપણને મળી છે કે તે ધ્યાનમાં લેતાં મી. ચાર્લસ આર. ગીબ્સન (Charles R. Gibson) કહે છે કે "Indeed we really know far more about these electrons than we do about the atoms of matter (પ્રકૃતિદ્રવ્યનાં ઍટમ વિષે આપણે જેટલું જાણીએ છીએ તેના કરતાં આ ઇલેક્ટ્રૉન્સ વિષે ખરેખર આપણે ઘણું વધારે ચોક્કસ જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ)."

આપણે ઉપર જણાવી ગયા તેમ લાખો કરોડો 'મૉલેક્યુલ્સ' અથવા અણુઓના એકત્ર મળવાથી પદાર્થો બને છે, અને આવા પદાર્થો સાધારણ રીતે ત્રણ સ્થિતિઓ (Three States of Matter) માં જોવામાં આવે છે. પત્થર, બરફ, લાકડું, લોઢું વગેરે પદાર્થો ઘન ('સૉલીડ' Solid) સ્થિતિમાં હોય છે. પાણી, દારૂ, પારો વગેરે

પ્રવાહી ('લીક્વીડ' Liquid) સ્થિતિના ગણાય છે. અને હવા, વરાળ વગેરે **વાયુરૂપ** અગર **બાષ્પાકાર** (Gaseous) સ્થિતિના કહેવાય છે. પરંતુ છેક નવીન શોધોને આધારે પદાર્થોની એક **ચોથી સ્થિતિ** હોવાનું માલુમ પડ્યું છે, જેને **તૈજસ** અથવા **અંશુમાન** (Radiant or Fourth State of Matter) સ્થિતિ કહેવામાં આવે છે. પદાર્થને આવી સ્થિતિમાં લાવી તેને આ નામ આપનાર પશ્ચિમમાં પ્રથમ **સર** વિલિયમ ક્રુકસ હતા. વાતશુન્ય કાચની શીશીઓ (Vacuum Tubes or Crookes-or Geissler-Tubes)માં વિદ્યુતના તણખા ઉરાડવાથી વાયુરૂપ પદાર્થો આ ચતુર્થાવસ્થા યાને તૈજસાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે. તેમજ 'હેલિયમ' (Helium), 'રેડિયમ' (Radium) આદિ ધાતુઓમાંથી પ્રકૃતિદ્રવ્ય કે 'મૅટર' આ તૈજસાવસ્થામાં જ ઉડતું માલુમ પડે છે. અત્રે સાથે સાથે એટલો પણ ખુલાસો કરી દેવાની જરૂર છે કે, જુદી જુદી જાતનાં કિરણો એ પદાર્થની કોઇ એક પ્રકારની આવી તૈજસાવસ્થા જ છે. દાખલા તરીકે, ઉડતાં ઇલેક્ટ્રૉનના પ્રવાહને '**લેનાર્ડનાં કિરણો**' કે '**બીટા કિરણો**' (Lenard or beta rays) કહે છે: ઍલ્યુમિનિયમ, જસત, લાકડું, કાગળ અને માંસ તથા ચામડીની આરપાર સહેલાઇથી જઈ શકે; પરંતુ સીસુ, પ્લૅટિનમ, કાચ અગર હાડકાથી ખળાઈ રહે—તેમની આરપાર જઈ શકે નહિ; તથા પ્લૅટિનો-સાયેનાઇડ ઑફ બેરિયમ (Platinocyanide of barium) ચોપડેલા પડદા (Screen) ને ઝળકતો (Fluorescent) બનાવે; અને પ્લૅટિનો-સાયેનાઇડ ઑફ બેરિયમનો એક તરફ લેપ કરેલા તથા બીજી તરફ કાળા કપડાના અસ્તરવાળા પડદાની કપડાવાળી બાજુ ઉપર આ બીજી જાતનાં કિરણો પ્રથમ પડે તેમ રાખી પછી તે પડદા અને કિરણોના પ્રભવસ્થાન વચ્ચે જીવતા મનુષ્યના શરીરનું કોઇ અંગ ધરતાં તેમાં રહેલાં હાડકાં અગર સીસાની બનાવેલી બંદુકની ગોળી નજરે જોઈ શકાય; તથા ફોટોગ્રાફ પાડવાની સાધારણ 'સેન્સીટીવ પ્લેટ' કાળાં કપડાંમાં વીંટી પછી આ જાતનાં કિરણોના ઉત્પત્તિસ્થાન અને આ પ્લેટ વચ્ચે જેનો ફોટો પાડવો હોય તે શરીરનો ભાગ રાખવાથી અને પછી સામાન્ય રીત પ્રમાણે અંધારામાં તેવી પ્લેટને 'ડેવેલપ' કરવાથી જીવતા માણસના હાડપીંજરનો ફોટો જેને 'સ્કીઆગ્રાફ' (Skiagraph) કહે છે તે ઉતરી શકે; જેને 'રિફ્લેક્ટ, રિફ્રૅક્ટ, કે પોલરાઇઝ' પણ કરી શકાય નહિ તેવાં; એવા એવા ગુણ ધરાવતાં અને જર્મનીના બાવેરિયા પ્રાન્તની ઉર્ઝબર્ગ (Wurzburg) યુનિવર્સિટીના પ્રૉફેસર રોએન્ટજને (Prof. Weilhelm Conrad Roentgen) ઇ. સ. ૧૮૯૫માં શોધી કહાડેલાં એવાં '**ઍક્સ કિરણો** અથવા '**રોએન્ટજનનાં કિરણો**' (x rays or Roentgen rays or gamma rays); અને હેલિયમ નામની ધાતુનાં ઍટમોના પ્રવાહને '**આલ્ફા કિરણો**' (Alpha rays) કહેવામાં આવે છે; તથા છેક હાલમાંજ ઇટાલીના એક સાહસિક શોધક સિગ્નોર યુલીવી (Signor Guido Ulivi) એ શોધી કહાડેલાં કિરણો જે હવા, જળ, પહાડ, મકાનો વગેરેની આરપાર વિના અડચણે માઇલો સુધી જઇ નદી કે દરિયાને તળીયે અગર જમીન નીચે દાટેલા દારૂગોળા કે ડાઇનેમાઇટને સળગાવીને ફોડવાની શક્તિ ધરાવે છે તેવાંને '**એફ કિરણો**' (Infra-red or F-rays) કહેવામાં આવે છે.

ઉપર જણાવી ગયા તેમ પદાર્થો ઘન, પ્રવાહી, વાયુરૂપ અથવા તો તૈજસ એમ ચાર

સ્થિતિઓમાંથી એકાદમાં સામાન્ય રીતે રહે છે. પરંતુ કેટલાક પદાર્થો, જેવા કે મધ, કોલ-ટાર વગેરે, અરધી પ્રવાહી અને અરધી ઘન એવી સ્નિગ્ધાવસ્થા (Viscid or Viscous State)માં પણ રહેતા જોવામાં આવે છે. (અપૂર્ણ.)

વનની ઔષધી.

રા. રા. મહેરબાન "ધન્વંતરી" ના તંત્રી સાહેબ, વિનંતી કે:—**જદવાર** અથવા **નિર્વિષી** નામની વનસ્પતિનાં મૂળથી **વછનાગ** જેવી ઝેરી વનસ્પતિનું વિષ ઉતરે છે એમ વૈદ્યક ગ્રંથોમાં લખાયેલું છે; તો આવી ઉપયોગી ઝેરનિવારક વનસ્પતિની શોધ કરતાં બજારમાં મળતી **જદવાર** નામની **જડી** એજ નિર્વિષી છે એમ કેટલાકનું માનવું છે, અને સંસ્કૃત નિઘંટોમાં પણ **જદવાર**નું સંસ્કૃત નામ **निर्विषी** આપેલું છે. પણ અંગ્રેજ ડાક્ટરોનો મત એવો જણાય છે કે—**જદવાર** અને **નિર્વિષી** એ બે જુદી જુદી વનસ્પતિ છે. તો તે વિષેની તપાસ કરી મળી એટલી હકીકત આ નીચે જણાવેલી છે, પણ **નિર્વિષી** ખરેખર કઈ વનસ્પતિ છે તે વિષે વિદ્વાન્ ડાક્ટરો તેમજ વૈદ્યરાજોનો વિચાર જાણવાની અગત્ય હોતાં આપનાં લોકપ્રિય **ધન્વંતરી** વાંચનારા વિદ્વાનોમાંથી કોઈ આપના પત્રદ્વારા તે લખી જણાવશે તો વૈદ્યો તેમજ બીજાજનો પર ઉપકાર થશે અને વૈદ્યકને લગતી ઔષધીની શોધમાં વધારો થશે એમ જાણી આ પત્ર આપના તરફ મોકલેલ છે, તો યોગ્ય લાગ્યા મુજબ આપના પત્રમા દાખલ કરાવશો. એજ વિનંતી:—

(૧) **જદવાર** એ **વછનાગ**ના વર્ગ Ranunculaceæ ની વનસ્પતિ છે. એનું બોટેનિકલ નામ Delphinium denudatum છે. એ સમશીતોષ્ણ પશ્ચિમ હિમાલય, કાશ્મીરથી કમાઉ સુધીના ઘાસવાળા ભાગોમાં ઉગે છે. એ વનસ્પતિનાં મૂળની ગાંઠો (Tubers) બજારમાં ગાંધીઓને ત્યાં વેચાય છે. એનો ઉપયોગ યુનાની હકીમો વિશેષ કરીને કરે છે; પણ એને **निर्विषी** નામ અપાયાથી આર્ય વૈદ્યો પણ એનો ઉપયોગ કરે છે. એ વનસ્પતિનાં દેશી વિદેશી નામો, સામાન્ય વર્ણન, પરીક્ષા, ઉપયોગ અને વિવેચન નીચે પ્રમાણે છે:—

(૨) **દેશીવિદેશી નામ:**—જદવાર, નિર્વિષી (ગુજરાતી); **निर्विषा (मराठी); मैन, निर्विषी, जद्वार (हिंदी); निर्विषी (संस्कृत)**; માહફ્ર્ફીન (ફારસી અને અરબી); Larkspur (અંગ્રેજી).

(૩) **સામાન્ય વર્ણન:**—આ વનસ્પતિની ડાંડી ૨ થી ૩ ફીટ લાંબી હોય છે, શાખાઓ લીસી અથવા રૂંછાળવાળી હોય છે, એનાં મૂળ પાસેનાં પાન ૨ થી ૬ ઇંચ વ્યાસનાં, ગોળાઇ લેતાં, અને ૫ થી ૯ વિભાગોવાળાં હોય છે. એ પાનના વિભાગો તળિયે સાંકડા અને મથાળે પહોળા હોય છે. ડાંડી પરનાં પાન ત્રણ વિભાગોવાળાં અને સાંકડા છેડાઓવાળાં હોય છે. ફૂલ ફીકાં આસમાની રંગનાં આશરે એક ઇંચ લાંબાં ઘણુંકરી વસંતમાં આવે છે. ફૂલને નખલા જેવો છેડો નીકળેલો હોય છે. ફળ શીંગો જેવાં, લીસાં કે આછી રૂછાળવાળાં હોય છે.

બજારમાં જદવારને નામે મળતી મૂળની ગાંઠો આશરે અરધાથી એક ઇંચ લાંબી, કાળાશ લેતા ભૂરા રંગની અને કડણુ હોય છે. તે પર કેટલાક ઉદ્‌ગમો નીકળેલા અને કરચલી પડેલી હોય છે. તે અંદરથી લીસી, જરા ચળકતી અને કાળા ભૂરા રંગની હોય છે. વાસ જરા કડવાશ લેતી ઉગ્ર અને સ્વાદ કડવો હોય છે.

(૪) **ઔષધોપયોગી અંગ:**—મૂળની ગાંઠો.

(૫) **ગુણદોષ:**—કટુપૌષ્ટિક અને ચિરગુણકારી પૌષ્ટિક.

(૬) **ઉપયોગ:**—એ તાવ પછીની નબળાઇમાં અને વિસ્ફોટકવાળા દરદીઓને, તેમજ સંધીવાવાળાઓને અપાય છે. "સ્ટીવર્ટ સાહેબ લખે છે કે **બિસાહિરિ** લોકો એવું મૂળ દાંતના દુખાવા પર ચાવે છે, પણ તે ફક્ત રવિવારને દિવસેજ." (Watt).

" निर्विषी कटुका शीता व्रणरोपणकारिणी ।

कफं वातं रक्तदोषं विषंचैव विनाशयेत् ॥ १ ॥

(नि. र. पत्र-२६५.)

નિર્વિષીને અતિવિષ સરખાં મૂળ હોય છે, એ ઘણી જાતનાં વિષને ટાળે છે, સ્વાદે કડવી હોય છે, ટાઢી છે. કફ, વા, લોહિવિકારને ટાળે છે. ઘસીને ચોપડવાથી ગુમડાં ન રૂઝાતાં હોય તો રૂઝાય છે." (વૈદ્ય રૂગનાથજી).

"જદવાર ડ્રામ એક, અંબર દશ ઘઉંભાર, કેશર ડ્રામ અડધો, એ બધાંને ગુલાબજળમાં વાટીને ગોળી કરવી. તેની માત્રા બે ઘઉંભારથી પાંચ ઘઉંભાર લેવી. એ મગજ અને હૃદયનાં દરદોમાં તેમજ સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્ય જતું હોય તેમાં અને જનનેંદ્રિયની નબળાઇમાં શક્તિ આપવા માટે વાપરવામાં આવે છે." (Khory).

(૭) વિશેષ વિવેચન:—એમ માનવામાં આવેલું છે કે ખરા જદવારની જગોએ બજારમાં ઘણીવાર બનાવટી વેચાય છે. ડીમક સાહેબ રાસાયણિક પરીક્ષામાં પણ બજારી જદવારને ભેગસેગ વાળો જણાવે છે. જદવાર એ નામ હળદરની જાતની વનસ્પતિને પણ આપવામાં આવે છે. **મખઝન ઉલ અદવિયા**માં જદવાર વિષે ઘણું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તે વાંચવા લાયક છે.

આર્ય વૈદ્યોની ખરેખરી **નિર્વિષી** કઇ વનસ્પતિ છે તે હજુ સુધી શંકાયુક્ત છે, કેમકે જુદે જુદે વખતે જુદા જુદા ભાગોમાં નીચેની વનસ્પતિઓને પણ **નિર્વિષી** નામ અપાએલાં છે.

૧. **અતિવિષ**—Aconitum Heterophyllum-ઉત્તર હિંદમાં.

૨. **કચુરો**—Curcuma aromatica-મલબારમાં.

૩. **આંબાહળદર**—Curcuma Zedoaria-મલબારમાં.

૪. **કરંઢીઉ**—Cissampelos Pareira-દક્ષિણ કોકણમાં.

૫. **સ્વેત ગોથુબી (બંગાળી)**—Kyllinjia Monocephala-બંગાળામાં.

ડૉ. ડીમક સાહેબ લખે છે કે **નિર્વિષ** એ સંસ્કૃત વિશેષણાત્મક શબ્દ છે. જેનો અર્થ "વિષવાળું નહી" એવો થાય છે. તો **નિર્વિષા** અથવા **નિર્વિષી** એવું નામ આર્ય વૈદ્યો Aconitum **એકોનીટમ** (વછનાગની જાતની વનસ્પતિ)ને કદી આપે નહીં. પણ એ શબ્દ એક ચોકસ જાતનું ઘાસ, કે જે અમુક **વિષો**—ઝેરોનાં વારણ તરીકે આપવામાં આવતું હશે, તેને આપેલું જણાય છે. અને તે વનસ્પતિ Kyllinjia Monocephala

હોવી જોઇએ. ડૉ. રાઇસ કે જે સંસ્કૃત ભાષાના એક મોટા વિદ્વાન ગણાય છે તેમનો, અને ડૉ. રોક્ષબર્ઘ સાહેબનો પણ મત એવો છે કે "કિલ્લિંજિઆ મોનોસિફેલા" એ વનસ્પતિ આર્ય વૈદ્યોની **નિર્વિષી** છે. હવે ડૉ. ઉદયચંદ દત્તની હિંદુ મેટરીયા મેડિકામાં **નિર્વિષા** (**સં**) અને **નિર્વિષી** (**બં**) અને (**હિં**) એ નામો "કિલ્લિંજિઆ મોનોસિફેલા"નાં આપેલાં છે. (U. D. M. P. 311).

. **કિલ્લિંજિઆ** વિષે હકીકત મેળવતાં:—

ફ્લોરા ઓફ બ્રિટિશ ઇન્ડિયા—વોલ્યુમ–૬–પાને ૫૮૭મે "કિલ્લિંન્જિયા"ની જાતની આખા હિંદુસ્થાનમાં ૬ વનસ્પતિ ઉગતી જણાવેલી છે. તેમાંની એક વનસ્પતિ ઉત્તર હિંદમાં, અને એક નીલગિરિમાં વિશેષ થાય છે. અને બાકીની ૪ જાતની વનસ્પતિઓ સામાન્ય રીતે આખા હિંદુસ્થાનમાં છૂટી છવાઈ ઉગે છે. આ ૪ માંની એક "કિ. મોનોસિફેલા" છે.

"કિલ્લિંજિઆ મોનોસિફેલા" એ **મોથ–નાગરમોથ**—કસેરૂ આદિના વર્ગ Cyperaceæ—સાઇપરેસીની વનસ્પતિ છે.

એ વનસ્પતિ, જેવી ભીનાશવાળી જગોમાં મોથ–નાગરમોથ આદિ ઉગે છે તેવી જગોમાં ઉગે છે. એ ૧ થી ૧½ ફીટ ઉંચી થાય છે. એનાં મૂળ જમીનમાં મૂળીયાં મુકતાં જાય તેવાં અને રેશાવાળાં હોય છે. એની ડાંડી ત્રિકોણ હોય છે, તે, લીસી અને ચળકતી હોય છે. પાન ડાંડીનાં થડ પાસે હોય છે. તે મોથનાં પાન જેવાં હોય છે. ડાંડીને મથાળે સૂક્ષ્મ ધોળાં ફૂલ આવે છે, તે એક નહાની દડી કે ચાંડલા જેવાં દેખાય છે. એ સફેદ ફૂલની નીચે ૩ પુષ્પ પત્રો મોથનાં પાન જેવાં નીકળેલાં હોય છે. તે નહાનાં મહોટાં હોય છે. ફૂલમાં પુંકેસરો ૩ હોય છે. સ્ત્રીકેસરાગ્રમુખ ૩ ફાંટાવાળું હોય છે. બીજ સૂક્ષ્મ લીસું ફીક્કા ભૂરા રંગનું, વિશેષ ચપટું અને તળિયે સાંકડું ને મથાળે પહોળું જરા તિરછી ખાંચવાળું હોય છે.

એને બંગાલીમાં **સ્વેતગોથુબી** અને **નિર્વીષી** કહે છે. એનાં સૌગંધિત મૂળ વિષનું વારણ ગણાય છે.

એ બંગાળાની છાંયડાવાળી નીચાણ ચરીયાણ જમીનમાં બહુ ઉગે છે, તેમ મુબઈ પાસે અને ગુજરાત કાઠિયાવાડમાં પણ ઉગે છે, એનો સાધારણ દેખાવ ચીયા કે મોથના છોડવા જેવો હોય છે. પણ એને મથાળે ધોળાં ફૂલ હોતાં એ તુરત ઓળખાઇ જાય તેવી વનસ્પતિ છે. એની બીજી બે જાતના છોડવાનાં મૂળ મોથનાં જેવાં ગંઠિવાળાં થાય છે.

જો **જદવારથી** વછનાગ જેવી ઝેરી વસ્તુનાં ઝેર નિવારણ થતાં હોય તો તેને; અને **સ્વેતગોથુબી** અર્થાત્ કિલ્લિંજિઆનાં મૂળથી એવાં વિષ ઉતરતાં હોય તો એને **નિર્વિષી** કહેવી જોઇએ. પણ જો એ બન્ને વનસ્પતિનાં મૂળથી એવાં વિષોનું શમન થતું ન હોય, તો પછી **આર્યોની નિર્વીષી** કઈ વનસ્પતિ છે, તેની શોધ થવાનું વૈદ્યક દૃષ્ટીથી ઘણુંજ અગત્યનું છે, એમ વિદ્વાન શોધક વૈદ્યોને કદાચ જણાયા વિના રહેશે નહીં.

પોરબંદર.
તા. ૨૬–૮–૧૯૧૪.

જયકૃષ્ણ ઇંદ્રજી.
માજી—ક્યુરેટર ઑફ ફોરેસ્ટ્સ
પોરબંદર સ્ટેટ.

———

ફળાહાર સંબંધી સૂચના.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

ફળો કઇ વખત ખાવાં, શાની સાથે ખાવાં, વગેરે સંબંધીના કાગળો કેટલાક ગ્રાહકો અમને લખી ખુલાસો પુછે છે, તેના છુટા છુટા જવાબ આપવામાં વખતનો અને પૈસાનો વ્યય થાય છે. જેથી આ લોકોપયોગી સવાલનો ખુલાસો માસિકમાં આપવાનું અમે યોગ્ય ધાર્યું છે. ફળોના આહાર સંબંધી સામાન્ય અજ્ઞાનપણું અનેક જાતનાં નુકશાનો ઉત્પન્ન કરે છે. ફળો ક્યા વખતમાં અને કઈ મોસમમાં ખાવાં લાભકારક છે તે બરાબર સમજવું તેમજ પોતાના સંબંધીઓને સમજાવવું જોઇએ. એ સંબંધે હાલના વિદ્વાનો નીચે પ્રમાણે મત આપે છેઃ—

ફળો ઘણા ઉત્તમ ખોરાકની ગરજ સારે છે, પણ જો ખાવામાં અમુક પ્રકારની ભૂલ કરવામાં આવે તો ઉલટાં નુકશાન કરે છે. દરદીઓ ઉપર ખાસ નજર રાખનારો એક તબીબ જણાવે છે કે, ફળોને ખાલી પેટે અને તેમ ન બને તો રોટલીની સાથે ખાવાને બદલે કેટલાક લોકો ચિકણા પદાર્થો જેવા કે મલાઈ તેલ કે ઘીની ચીજો વગેરે સાથે ખાય છે. અને પછી તે ઉપર ચાહ કોફી કે બીજો પ્રવાહી લે છે; તે ટેવ નુકશાનકારક છે. ફળોમાં સમાયલા ગુણોનો પુરતો લાભ મેળવવાની દરકાર કરનારાઓએ કાંતો પેટ તદ્દન ખાલી હોય ત્યારે ફળ ખાવાં જોઇએ; અથવા તો રોટલીની સાથે ખાવાં જોઇએ; પણ શાક ભાજીની સાથે તો કદી પણ ખાવાં નહિ જોઇએ. સવારમાં ફળો ખાવાથી શરીરને ઘણી તાજગી મળે છે; એટલુંજ નહિ પણ પાચનશક્તિ તીવ્ર થાય છે. વળી તેમને સાકરની સાથે ખાવાથી તેમના સારા ગુણો નષ્ટ કરવા સરખું થાય છે. જો ફળો સારી જાતનાં હોય અને પુરતાં પાક્યાં હોય તેમને સાકરની જરૂર ક્વચ્લેજ પડે છે.

દાદર-દરાજ-ગજકર્ણ.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના પાન ૩૬૯ થી.)

દરાજને દરરોજ સાબુ તથા ગરમ પાણીથી ધોયા કરવી, અંગને સાફ રાખવું, અને દરાજ ઉપર " સીટરીન ઑઈંટ મેન્ટ " જેને " એન્ગવેન્ટમ હાર્ઈડ્રારજીરાઇ નાઈટ્રીસ " પણ કહે છે તે અને સફેદ મલમ બન્ને સરખે વજને મેળવી તેમાંથી થોડો દિવસમાં બે વખત દરાજ ઉપર સારી પેઠે ધીમેથી ઘસવો. એ રીતે થોડા દિવસ લગાડ્યા પછી સફેદ મલમ વગર અમથો સીટરીન ઑઈન્ટમેન્ટ લગાડવો. પણ તેથી કંઇ ફાયદો ન જણાય તો સળી ઉપર રૂ લપેટી તે રૂ એસેટીક એસીડમાં બોળી લગાવવું. બે ત્રણ દિવસ ચોપડવાથી દરાજ ઉપરની ખાલ જતી રહેશે ને આરામ થશે. અથવા નીચેનો મલમ લગાવવોઃ—ક્રીઓસોટ ટીપાં ૬૦, વ્હાઈટ પ્રેસીપીટેટ ઑઇન્ટમેન્ટ ઔંસ ૧, સીમ્પલ ઑઈન્ટ મેન્ટ (સફેદ મલમ) ઔંસ ૨; બધું એકત્ર કરી તે મલમ દાદર પર સવારસાંજ ઘસવો.

૨. ક્યાલોમેલ ડ્રામ ૩, ક્રીયોસોટ ડ્રામ ૪, સલ્ફર ઑઇન્ટમેન્ટ ઔંસ ૧, નો મલમ કરી ચોળવો.

૩. વાઇટ પ્રેસીપીટેટ ઑઇન્ટમેન્ટ ઔંસ ૧, સલફર ઑઇન્ટમેન્ટ ઔંસ ૨, આ વસ્તુઓનો મલમ બનાવી દાદર ઉપર ઘસવો.

દાદર ઉપરની પેટંટ દવાઓ હાલમાં સંખ્યાબંધ નિકળી છે, અને તે ઘણે ભાગે મલમના રૂપમાં અથવા તો પાઉડરના રૂપમાં આવે છે. તે દવાઓ દાદરપર લગાડવાથી થોડો વખત દાદર મટી જાય છે પરંતુ માસ બે માસે ફરી દર્શન દે છે. આવી દવાઓમાં ઘણે ભાગે "ક્રાઇસિરોબીન" જેને "ગોવા પાઉડર" પણ કહે છે તેની મેળવણી હોય છે. નીચેનો મલમ દાદર ઉપર સારી અસર કરે છેઃ—

૪. ક્રાઇસિરોબીન ગ્રેન ૨૦, અને લોબાન મેળવેલી ચરબી ગ્રેન ૪૮૦; એ બંને દવાઓને બરાબર મેળવી મલમ કરવો.

ઉપયોગ. વિશ્ચિકા, ગજકરણ યાને દાદરનાં દરદો ઉપર આ મલમ સારો ફાયદો કરે છે. આ મલમ ચોપડવાથી ચામડી લાલ થાય છે. તેથી તેને દાદર સિવાયના ભાગ ઉપર ચોળવો નહિ, અને માથા ઉપર પણ ચોળવો નહિ, કેમકે તે ચોળવાથી સોજો ચઢી જાય છે, માટે સાવચેતી રાખવી. આ દવા ચોળ્યા પછી હાથ સારી પેઠે સાબુથી ધોઈ નાંખવા. દવાવાળા હાથ આંખને લગાડવા નહિ.

દાદર ઉપર વપરાતી દેશી દવાઓ—પારાને ગંધકની કજલી કરી તેમાં માંખણ મેળવી ખલ કરવો. તે ચોળવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ચીનીકબાબ, ગેરૂ, ઉપલેટ, મોરથુથુ, ગુગ્ગુ, મરી, એ દરેક એક એક તોલો; મનશીલ, ગંધક એ બાર બાર તોલા; પારો બાર તોલા; અને ઘી વીશ તોલા; એ સર્વને એકત્ર કરીને તાંબાના વાસણમાં એક દિવસ ખરલ કરવો. એ મલમનો ત્રણ દિવસ લેપ કરવાથી સખ્તમાં સખ્ત દાદર પણ મટે છે.

ચનોઠી, ચિત્રકમૂલ, શંખભસ્મ, હળદર, દુર્વા (ધ્રો), હરડેદળ, કળલાવી, થોરનું દુધ, સિન્ધવ, કુંવાર, મોથ, આકડાનું દુધ, ધુમાસ, પારો, બાવચો, કુંવાડીયાબીજ, વાવડીંગ અને મરી; એ સર્વ સમભાગ લઇ મધમાં ઘુંટી શરીરે લગાવવી, તેથી ગજકર્ણ અને ખરજનો નાશ થાય છે.

કપુર તોલો ૧, કળી ચુનો તોલો ૧, પારાગંધકની કજળી તોલા ૨, એને બારીક ઘુંટીને મલમ સરખું કરી રાખવું, દરરોજ ગાયના મૂત્રથી દાદર કે ખરજવાને ધોઈ ઉપર મલમ લગાવવો.

લાકડીયો ગંધક, રાળ અને ખડીઓખાર; એ ત્રણ સમભાગ લઈ બારીક ઘુંટી પાણીમાં ગોળી કરી રાખવી. તે ગોળી પાણીમાં કે લીંબુના રસમાં ઘસી ચોપડવાથી ચાર દિવસમાં દાદર મટી જાય છે.

"તન, મન અને નીતિની તંદુરસ્તી એક બીજાપર આધાર રાખે છે. સબબ જેથી એકની તંદુરસ્તી વધે છે તે બીજાની પણ વધારે છે."

"દુનિયાંની ઉમદા અને ઇષ્ટ વસ્તુઓ મેળવવાને, તંદુરસ્ત શરીર અને મન, એ યોગ્ય હથીયાર છે."

"દુનિયાંમાં ધુળ જેવી ઘણી દવાઓ પોસાય છે તેનું કારણ એ છે કે રોગ મટવા આવેલો તે વખત કેટલાક જણના લેવામાં આવેલી અને તેથી જાણે તેનાથીજ આરામ થયો હોય એમ માની તેઓએ તેની તારીફ કરેલી તેથી તે વખણાઇ હોય છે. અને બપકાદાર મન લલચાવે એવી જાહેરખબરોથી તેનાં વખાણ જારી રહેલાં છે."

"દીર્ઘાયુષી શી રીતે થવાય?" નામના ગો. હા. દેશાઈકૃત પુસ્તક ઉપરથીઃ—

ચર્ચાપત્ર

એક નિયમ તરીકે એમ સમજવામાં આવે છે કે ઘોડીને પેટે હાથી અવતરે નહિ, બકરીને પેટે વાઘ કે સિંહણને પેટે ડુક્કર અથવા એવીજ રીતે એક **અમુક વર્ગના પ્રાણીને પેટે તદ્દનજ જુદા વર્ગનું બીજું પ્રાણી અવતરે નહિ:**–પણ મને એવા દરરોજના લાંખો નહિ કરોડો બલકે અબજો દાખલા દેખાય છે. તો તે બાબતની શંકાનું નિવારણ કોઇ વૈજ્ઞાનિક અથવા ઉંચી કેળવણી લીધેલા ડૉકટર સાહેબ કે નેચરલીસ્ટ (naturalist) કરશે તો મારાપર મોટો ઉપકાર થશે. દરેક બાબતમાં માથું મારી પ્રસિદ્ધ થવા ઇચ્છનારાએ જવાબ આપવા કોશીશ કરવી નહિ એવી વિનંતિ છે. માત્ર જાણકારોએજ જવાબ આપવાની કૃપા કરી મને આભારી કરવો.

મનુષ્ય પ્રાણી અન્ન અથવા માંસ ખાય છે. તે મુખ્યત્વે કરીને મારી નાંખીને ખાય છે. "સડવું" અથવા "સડીને કીડા પડવા" એતો શરીરની અંદર બનતું નથી. કારણ કે તે એક હવાની સારી આવજાવાળી (well ventilated) જગ્યા છે અને સેકંડે સેકંડે મનુષ્ય પ્રાણીના શરીરમાં ઝાડુ ફરતી રહે છે. છતાં માનો કે તે ખોરાક અંદર સડયો અથવા બીજી કોઈ ક્રિયા થઇ અને લોહીના જંતુ ઉત્પન્ન થયા. (Red & white corpuscles) આટલી ક્રિયા થતાંલગી એમ માનવાને કારણ રહે છે અથવા કોઈ કદાચ એમ જવાબ આપી શકે કે જેમ દૂધમાં દહીં નાંખીને તેને અધરખવાથીજ દહીં બને છે બીજી રીતે નહિ તેમજ એ ખોરાકીનો શરીરમાં જે રસ બન્યો તેમાં લોહી મળવાથીજ બીન્ન લોહીના જંતુઓ બને છે, ઉગે છે, જન્મે છે, અથવા ગમે તેમ પણ તે આવેલી નવીન વસ્તુ મૂળ વસ્તુની સગોત્રા થાય છે. જેમ એક કન્યા તદ્દન જુદા ગોત્રની હોવા છતાં અને જુદાજ પિંડની હોવા છતાં વરના ગોત્રમાં જવાના દિવસથીજ તે ગોત્રની થઈ જાય છે તેમજ ખોરાકી પણ લોહીના જંતુઓના ગોત્રમાં જતાં તે ગોત્રની થઈ જઇ રહે છે. હવે એ રક્ત જંતુઓ (લોહી જે પ્રવાહી દેખાય છે તે ખરી રીતે તદ્દન પ્રવાહી નથી પણ પાણી જેવા પ્રવાહી પદાર્થમાં વહેતા લાલ અને સફેત તદ્દનજ જુદા જુદા ઘાટના અને તદ્દન જુદા જુદા સ્વભાવના તથા જુદા જુદા રંગના અને જુદું જુદું કામ કરનારાં જંતુઓનો મળેલો એક રગડો છે જે ગર્ભાવસ્થાથી તે મરણ પર્યંત નસોમાં પગથી માથા સુધી દોડયાં કરે છે.) પણ પાછા કંઈ એક પ્રકારનાં નહિ પણ બે જાતના છે અને તદ્દનજ જુદા જુદા પ્રકારના હોવાથી તથા તેમાં નરમાદા બેઉમાંના કોઇમાં ન હોવાથી બેઉનો સંગમ નથી થતો. કદાચ સંગમ થતો હોત તો એમ માનવાને કારણ રહેત કે એમાંથી ત્રીજાજ પ્રકારની વસ્તુ ઉત્પન્ન થઈ. પણ તેમ નથી. ઘોડા અને ગધેડીથી ખચ્ચર થાય તેમ લોહીમાં થતું નથી. તો પછી દરરોજ કરોડોની સંખ્યામાં જે સ્પર્મોટોઝુઆ (spermatozoa) કે પુરૂષબીજ દરેક મનુષ્યમાં ઉત્પન્ન થાય છે તે તદ્દનજ જુદાજ પ્રકારના જુદા ઘાટના ને જુદાજ કામ કરનારા પ્રાણીઓ ક્યાંથી ઉત્પન્ન થઈ આવે છે? અને તે પણ વળી વિચિત્ર રીતે. એકજ પ્રકારનો ખોરાક પુરૂષ પણ ખાય અને તેજ પ્રકારનો ખોરાક સ્ત્રી પણ ખાય છતાં પુરૂષમાં પુરૂષબીજ Sperm અને સ્ત્રીમાં તેથી તદ્દનજ જુદાજ પ્રકારનું જુદુંજ કામ કરનારૂં સ્ત્રીબીજ germ ઉત્પન્ન થાય છે. જો કે લોહી સ્ત્રી કે પુરૂષનું એકજ સરખું હોય છે—થાય છે. વળી એજ રક્ત (જે

કહ્યા પ્રમાણે જુદા જુદા રંગના બે જાતના પ્રાણીઓ જેમાં તરે છે એવો રગડો છે)માથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોના જુદા જુદા ગુણ સ્વભાવવાળા 'સેલ્સ' બને છે, જે રક્તજન્તુથી તદ્દન જુદાજ આકારના અને દરેકે દરેક સ્વતન્ત્ર રીતે જીવી શકે તેવા સંપૂર્ણ પ્રાણી છે. એમા પણ જુદા જુદા ભેદ જુઓ કોઈ 'સેલ્સ'ની જ્ઞાતિ (કે ટોળુ અથવા હુંડી) રક્તપ્રસૂત હોવા છતા રક્તમાંથી પિત્ત છુટુ પાડનારી બને છે, કોઇ 'આલ્કલી' જુદુ પાડે છે, કોઈ ભાંગેલા હાડકા સાંધવા જવા માટે તૈયાર રહે છે—આ બધી જ્ઞાતિઓ (બ્રીગેડ્ઝ Brigades) એજ રક્ત (આદમ અને ઈવ, કે પુરુષ અને પ્રકૃતિ ?)માથી પ્રકટી નિકળે છે એ શુ ? શુ આ પરથી એજ ખરુ માનવુ કે **"ખુદાને કહા કે હો જાઓ, ઔર ફોરન હો ગયા ?"** અથવા એમ માનવુ કે **ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः** એ ભગવદ્‌ગીતાના વાક્ય પ્રમાણે પરમાત્માજ જુદા જુદા રૂપો ધારણ કરી ક્રમે કરી આ વ્યાપાર ચલાવે છે ? પોતેજ ધણી, પોતેજ સ્ત્રી, પોતેજ સંતતિ, અને પોતેજ શેઠ, પોતેજ વાણોતર, અને પોતેજ નોકર ? જો એમ ન માનુ તો એ પણ અક્કલમા નથી ઉતરતુ કે એક પ્રકારની વસ્તુમાથી આટલી બધી જુદા જુદા પ્રકારની જુદા જુદા સ્વભાવવાળી અદ્‌ભુત જીવાત પેદા શી રીતે થઇ શકે ? અને તે પણ બધી પોતાની 'નેશન' (Nation) પોતાના "વિરાટરૂપ'ને દરેક પ્રકારે આરામ પહોચાડવાનેજ આતુર હોય એનીજ ફેમ નિવડે છે હાડકુ ભાગ્યુ કે તરત 'સ્કાર ટિસ્યુઝ' (Scar tissues) તેને રિપેર કરવા દોડી ગયા ! શરીરમા મેલેરિયા કે ટાઇફૉઇડ તાવના જન્તુઓ ધુસી આવ્યા કે તરત જ લોહીના શ્વેત અણુઓ લડવાને તૈયાર ! તરત તેઓ પોતાના મો ફાડીને તે જન્તુઓને ગળી જવાના, તેને ગળી જઇને પચાવી જઈ એજ જન્તુઓમાથી એવી રસી Vaccine તૈયાર કરવાના કે જે ઝેરીલાજ બીજા છુટા જીવતા રહી ગયેલા જન્તુ મરી જાય, અને બીજા નવા આગન્તુક રોગજન્તુઓ માટે આખો રક્તપ્રવાહજ ઝેરરૂપ બની રહે ! !

આ બધી અગાધ અક્કલ—આ સ્વદેશ પ્રેમ—આ વાત્સલ્ય—આ બીચારાં પ્રાણીઓને કોણે શીખવ્યુ ? હુ તો એ પ્રાણીઓને "ખરા વિદ્વાન" કે "મનુષ્ય" કહુ કે મનુષ્યનુ રૂપ ધરીને **तृणं न खादन्नपि जीवमानः** માત્ર પોતાના પાવરને લીધેજ—બળીયાના બે ભાગ પ્રમાણે, પોતાની છાતી ઠોકીને "હુ મનુષ્ય છુ, હુ મનનશીલ છુ" એમ કહેનાર પ્રાણીને મનુષ્ય—મનનશીલ—વિચારવાન પ્રાણી સમજુ ? ખરુ મનનશીલ—મનુષ્ય કોણ ?

હવે જો કોઇ એમ કહે કે એ સ્પર્માટોઝુઆનુ બીજ પ્રથમથીજ શરીરમા હોય છે અને જેમ દુધમા દહી અદ્રશ્ય પડે છે તેમજ લોહીમાથી પરિણામો થતા થતા આખરે સ્પર્મેટોઝોઆ અદ્રશ્ય થઇને તેથી બીજ તેવાજ sperms બને છે તો એમ સવાલ ઉઠે છે કે એ મૂળ સ્પર્મ અદ્રશ્યપણે sperms જન્મથી તે આટલી ઉમર સુધી (૧૬ કે ૧૮ વર્ષ સુધી) ક્યાં સંતાઈ બેઠેલ હતા ? શા માટે એટલા દિવસ એવી કોઈ ક્રિયા નહિ થઈ ? અને અમુક ઉમર વીત્યા પછી એકદમ એ કારખાનુ શરૂ થઇ ગયુ ! !

હજી આગળ બીજો સવાલ ઉઠે છે sperm અને germની સિદ્ધિ તો થઈ નથી તે તો જ્યારે કોઇ સમાધાન કરશે ત્યારેજ થશે એટલે કે, હજુ 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ'ની ઉત્પત્તિનુ પ્રતિપાદન તો થયુ નથી—તેઓ ક્યાથી, કેવી રીતે, પ્રકટી નીકળ્યા તે તો જણાયુ નથી. સ્ત્રી અને પુરૂષના શરીરમા ફરતા એકજ પ્રકારના રક્તમાથી એ જુદા જુદા પ્રાણીઓ કેમ પેદા થઇ ગયા તે જણાયુ નથી—તે તો જ્યારે કોઇ સમાધાન કરશે ત્યારે થશે

પણ આગળ મોટું આશ્ચર્ય આવે છે. 'સ્પર્મ'નો આકાર સાપ જેવો અને 'જર્મ'નો આકાર ચક્ર જેવો; સાપ જાણે ગળામાં ચક્ર અથવા પાઘડી પહેરીને ઉભો રહે તેમ બેઉનો સંગમ થયો. આઠ દશ મહિના સુધી **एकोऽहं बहुस्याम्**નો જપ કરી પટ્કોણાકારના ઘટકાવયવરૂપે અનેક થતા ગયા અને રંગભૂમિ પર આવતાં દેખાયા જુદાજ રૂપના! પાઘડી પહેરેલા સાપ જેવા દેખાવાને બદલે માણસનું રૂપ દેખાયું. અણજાણ્યું મોટું દેખાયું! જુદાજ આકારનું અને જુદાજ પ્રકારનું! જુદાજ સ્વભાવવાળું! અને પોતે તો ગાયબ! આખું એ શરીર ચીરી જુવો. બાળકના બાલે બાલમાં તપાસ કરો, ન મળે 'સ્પર્મ' કે ન મળે 'જર્મ'!! આ ઇંદ્રજાળ આ તલેસ્માતે મને પાગલ બનાવી મુક્યો છે. ડૉકટરો આનો ખુલાસો કરી સમજાવી મારી શંકાનું સમાધાન કરશો તો **भिद्यते हृदयग्रंथि श्छिद्यंते सर्व संशयाः। तस्मिन् दृष्टे परावरे।** થશે લોકો કહે છે કે બ્રહ્મનું દર્શન જ્ઞાન થવાથી આનંદજ આનંદ થઇ રહે છે, પણ જ્યારે આ પ્રાથમિક પ્રશ્નોનોજ ખુલાસો થયો નથી અને જ્યારે એમ જણાય છે કે એટલાજ ખુલાસાથી આનંદમય થઇ જવાશે તો પછી બ્રહ્મ સુધી યાતો જવાની જરૂર નહિ રહે યાતો વધુ ને વધુ લોભ લાગશે કે જ્યારે પ્રત્યક્ષમાં આટલાં રહસ્યો છે તો પરોક્ષમાં કેટલાં હોવાં જોઇએ? પણ ગુરૂ વિના જ્ઞાન નહિ.' તેથી આ **तद्विद्धि प्रणिपातेन**ના ઉપદેશ પ્રમાણે જાહેર પ્રણિપાત કરૂં છું.

હજી એક વધુ સવાલ યાદ આવે છે. મોટે ભાગે સમજુ વર્ગ શાસ્ત્રાદિ જાણનારા વગેરે અદ્વૈત માર્ગી છે. તેઓ બ્રહ્મને અને જીવને એક માને છે. મારી જાડી સમજમાં જો કે તે આવતું નથી અને કેટલાંક કારણોને લીધે મારૂં મન જીવ બ્રહ્મની જુદાઇ તરફજ વળે છે. પરંતુ પ્રત્યક્ષમાં જુદુંજ ભાન થાય છે. તે આ પ્રમાણેઃ—

દરેક જીવને પોતપોતાના કર્માનુસાર જુદી જુદી ગતિ મનાઇ છે. દરેક પોતપોતાનાં સુખ દુઃખ જુદાં જુદાં ભોગવે. હવે semen (ધાતુ) માં તો spermtozoa કરોડો હોય છે અને તેમજ સ્ત્રીઅંડો પણ પોતાને સ્થાને હોતાંજ હશે. હવે એ બન્ને 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' (પ્રકૃતિ અને પુરૂષ?) મળી એકજ શરીર ઉત્પન્ન કરે છે અને સુખ દુઃખનો અનુભવ કરે છે તો તેમાં રહી એક સરખાજ સુખ દુઃખનો અનુભવ કરે છે તો એ ભેળંભેળાની જાત્રામાં કેટલાએ સુખ પામવા યોગ્યોને દુઃખ અને દુઃખ પામવા યોગ્યોને સુખ મળી જતું હોય એ સ્વાભાવિક છે. બીજું જ્યારે 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ'ના કરોડો આત્માઓ એકમય થઈ ગયા **सहनाववतु सहनौ भुनक्तु सहवीर्यं करवावहै तेजस्विना वधी तमस्तु माविद्विषावहै** કરવા લાગ્યા તો શું એના પરથીજ અને અંશરૂપ વિચરતા માયાથી આચ્છાદિત થયલા જીવો ક્વચિત્ બ્રહ્મમાં પણ લીન થઇ શકે એમ માનવાને સબળ કારણ નથી મળતું? જેમ હજારો જીવ એકમાં પડી એક થાય અને બધા જીવોને બ્રહ્મના અંશ તરીકે માનીએ તો બધા જીવ કહેવાતા અંશો બ્રહ્મમાં શા માટે અમુક સમયે મળી જઈ ન શકે? આ પરથી તો અદ્વૈતવાદીઓની થીયરી વ્યાજબી જણાય છે. હવે જો એમ માનીએ કે કરોડો 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' બધા ન મળે અને માત્ર એકજ 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' (રાધા અને કૃષ્ણ? કે આદમ અને ઇવ?) મળે અને શરીર બનાવે તોપણ એક કરતાં વધુ જીવો એક બીજામાં મળી શકે છે એમ માનવાને કારણ મળે છે. માટે આ બધી બાબતોના ખુલાસા એ બાબતમાં પારદર્શી જ્ઞાનીઓ આપશે તો ઉપકાર થશે.

ગિરગામ બૅકરોડ, } લી૦
મુંબઈ તા. ૧-૯-૧૪. } મોહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી.

કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

"નેચરોપથી" સંબંધીની હિલચાલ યુરોપ, અમેરિકામાં કેટલાંક વર્ષથી ચાલુ છે. હાલમાં તો ત્યાંનાં સંખ્યાબંધ માણસો રોગનિવારણ કરવા માટે બીલકુલ દવાનો ઉપયોગ કરતાં નથી. કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરવાથી શરીરમાં થયેલી અવ્યવસ્થા કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાથી દૂર થાય છે. તેથી થયેલા વ્યાધિઓ દવા સિવાય મટાડી શકાય તે સાહજિક છે.

આપણા પૂર્વજો આ વાતથી સારી રીતે માહીત હતા અને વન ઉપવન તથા સરોવર કે નદીના નિકટમાં પોતાનો આશ્રમ બાંધી ત્યાં સુખશાન્તિમાં દિવસ નિર્ગમન કરતા હતા અને હજારો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવતા હતા. દિનપ્રતિદિન વસ્તીમાં ઘણો વધારો થતો ગયો તેમ વન ઉપવનોનો નાશ થયો. ઐશ્વર્યના પદાર્થ વધતા ગયા ને એકાન્ત વાસને બદલે મ્હોટાં મ્હોટાં શહેરો અને ગામડાં વસાવી ભેગા વસવા લાગ્યા અને પડતર રહેલી મઘળી જમીન પોતાના નિર્વાહ માટે વાવેતર કરતા ગયા. હાલમાં એવો વખત આવ્યો છે કે શહેર અને ગામડામાં ગામતળમાં જેટલી જમીન રોકાયલી હોય છે તે સિવાયની બીજી જમીન ઘર બાંધવા કે રહેવા માટે મળતી નથી. આગળના વખતમાં ગામની ભાગોળોમાં ગોચર જમીન (ગાયો, ભેંસો વગેરેને ચરવાની) ઢોરો માટે રહેલી હતી તે પણ પોતાના ગુજરાન માટે લોકોએ માગણી કરી સરકાર પાસેથી લેઇ વાવેતર કરી નાંખી છે. એટલે ઢોરોને ચરવાને ને બેસવાને પણ મુશ્કેલી થઈ પડી છે, કારણ પડતર જમીન પણ ઘાસ હરાજીમાં રાખ્યા સિવાય મફત મળી શકે નહિ. હવે જે વસ્તીમાં વધારો થાય છે તે ગામ કે શહેરમા જેટલી જમીન ગામતળમાં હોય તેટલામાંજ તેમને સમાસ કરવો પડતો હોવાથી વસ્તી ગીચ થઇ છે, અને કુદરતના નિયમોનુ પાલન થવું અશક્ય થઇ પડ્યું છે. એટલે દિનપરદિન રોગીઓ ને રોગની સંખ્યા વધતી જાય છે ને મરણ પ્રમાણ પણ વધતુંજ જાય છે. આવા સંજોગોમાં ડૉક્ટરો અને વૈદ્યો સંખ્યાબંધ દવાઓ બનાવવા લાગ્યા છે. અને તેની જાહેરખબરો પણ સંખ્યાબંધ નિકળવા લાગી છે. છતાં તેથી કંઇ લાભ થયેલો જણાતો નથી, એમ દરેક માણસ કહી શકશે. યુરોપ, અમેરિકામાં રોગીઓની સંખ્યા ઓછી થતી જાય છે, અને મરણનુ પ્રમાણ પણ ઘણુંજ કમી થતું જાય છે ત્યારે આપણે ત્યાં વધતું જાય છે. પ્રજા વર્ગને કુદરતના કાયદાથી વાકેફગાર કરવામાં આવે તોજ ફાયદો થવા સંભવ છે. ધન્વન્તરિ માસિકની શરૂઆતથીજ અમે કુદરતી ઉપાયો બતાવનાર નેચરોપથી વિદ્યાના લેખો લખવા માંડયા છે, અને હવે અમને વધારે આનંદ થાય છે કે બીજા પણ માસિકના અધિપતિઓ પણ માસિકમાં આ સંબંધીના લેખો લખી પ્રજાવર્ગને અમૂલ્ય લાભ આપે છે. અમારા મિત્ર રા. રા. વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ જૈન હિતેચ્છુના અધિપતિ "જીંદગીનો બોમીઓ" એ નામનો ઉપયોગી લેખ જૈનહિતેચ્છુમા લખે છે, તેમાંથી થોડો ભાગ અમે નીચે આપીએ છીએઃ—

"ઇંગ્લંડનો એક મ્હોટામાં મ્હોટો તબીબ ડૉ० સીડનહામ ઇ० સ० ૧૮૬૯માં જ્હારે મૃત્યુ શય્યામાં હતો ત્હારે ત્હેના મિત્રો, સગાંઓ અને શિષ્યો ત્હેની શય્યાની આસપાસ

વીંટળાઇને ઉભા હતા અને ઉભા ઉભા અશ્રુ ટપકાવતા હતા. પણ ડૉ. સીડનહામે ત્હેમને ગંભીરતાપૂર્વક કહ્યું: "હું સંતોષથી મરૂં છું; કારણ કે મ્હારી પાછળ મારાથી પણ વધારે મહાન એવા ત્રણ તબીબો મૂકતો જાઉં છું."

સઘળાઓને આ શબ્દથી ભારે આશ્ચર્ય થયું. તેઓ મનમાંજ બોલ્યાઃ "શું પ્રખ્યાત સીડનહામ કરતાં ચ્હડીઆતો ગણવાને લાયક એક પણ ડૉક્ટર હોવો સંભવે છે?"

એક શિષ્યે નમ્રતાપૂર્વક સવાલ કર્યો, "ત્રણ? અને તેમનાં નામ?"

સીડનહામની ઝાંખી પડતી દૃષ્ટિ સઘળા શ્રોતાઓના ચહેરા ઉપર ફરી વળી અને આસ્તેથી ત્હેણે જવાબ આપ્યોઃ

"ત્રણ સર્વોત્કૃષ્ટ તબીબો તે હવા, જળ અને વ્યાયામ છે."

જેનાથી વધારે સમર્થ ડૉક્ટર મળવો અશક્ય છે એવા ડૉક્ટર સીડનહામે જ્યારે પોતાની શક્તિ કરતાં હવા, જળ અને કસરતની શક્તિ વિશેષ જણાવી ત્હારે બીજા ક્યા ડૉક્ટર, હકીમ કે વૈદની ગોળી કે ભુકી કે પ્રવાહી કે ભસ્મ કુદરતમાતાના હવા, જળ અને વ્યાયામની બરાબરી કરી શકનાર છે? ડૉ. સીડનહામે મરણ પથારીએથી જે કહ્યું છે તે ખરા અંતઃકરણનું કથન છે અને વૈદકશાસ્ત્રના અચોક્કસપણા સંબંધી પોતાને થયેલા અનુભવની કબુલાતરૂપે કહ્યું છે; અને એવી કબુલાત ડૉ. સીડનહામની પછી પણ ઘણા પ્રસિદ્ધ અને અનુભવી ડૉક્ટરોએ ખુલ્લી રીતે કરેલી છે. ન્યુયૉર્કની વૈદક કૉલેજનો વડો પ્રો૦ ઍલેક્ઝૅન્ડર સ્ટીવન્સ કહે છે કે "જેમ જેમ ડૉક્ટરો ઉમર અને અનુભવમાં આગળ વધતા જાય છે તેમ તેમ દવાના ગુણો માટે વધારે શકમંદ થતા જાય છે અને કુદરતની શક્તિ ઉપર વધારે ને વધારે શ્રદ્ધાળુ બનતા જાય છે." પ્રો. પાર્કર કહે છે કે "દરદ મટાડવાના કામમાં તન્દુરસ્તીના કુદરતી નિયમો એ દવા કરતાં ઘણા વધારે કિમતી છે." પ્રો૦ વૅલેન્ટાઈનમૉટ કહે છે કે "બધાં સાયન્સો કરતાં દવાનું સાયન્સ ઘણુંજ અચોક્કસ સાયન્સ છે." કેટલાક ડૉક્ટરો તો આગળ વધીને કહે છે કે દવાઓએ મરણ પ્રમાણ વધાર્યું છે." વગેરે પોતાના વિચારો બતાવ્યા છે. વિદ્વાન વર્ગ તરફથી પ્રસિદ્ધ થતાં અભિપ્રાયોથી સાબિત થાય છે કે "અત્યાર સુધી વૈદક સંબંધે જે શોધખો થયા છે ને થાય છે તે હજુ અપૂર્ણજ છે." કુદરતી દવાઓ (હવા પાણી કસરત)ની શક્તિ આગળ વૈદક શાસ્ત્રે બતાવેલી દવાઓની શક્તિ કાંઇ હિસાબમાં નથી. આપણી નજરે આપણે ઘણીવાર જોયું છે કે ડાકટરો, હકીમો અને વૈદ્યોએ હજારો કેસ 'બગાડયા છે' વગર દવાએ જે દરદી મરણ પામ્યો ન હોત એવા દરદીઓને પ્રખ્યાતિ પામેલા તબીબોની દવાએ જલદી બીજી દુનિયામાં મોકલી આપ્યા છે. એક નાના સુના દરદ માટે મોટા મોટા ડાકટરો અને વૈદ્યો અનેક કલ્પનાઓ કર્યા કરે છે, અને એક સ્થિર નિશ્ચય પર ન આવી શક્યાથી સંખ્યાબંધ પ્રયોગો અજમાવવા લાગી પડયાથી દરદને વધારે ગંભીર બનાવી મુકે છે."

આ સદીમાં જાહેર થતા વિચારો બતાવી આપે છે કે દરેક વિદ્યામાં સુધારો વધારો થતાં પ્રગટીકરણમાં તે આગળ વધતી જાય છે, અને કુદરતી ઉપચારોથી છંદગીને કોઈ પણ જાતનો ભય કે ત્રાસ થતો નથી, એ નિર્વિવાદ રીતે સાબીત થઇ ચુક્યું છે. એટલુંજ નહિ પણ રોગ નિવારણ કરવામાં આવા ઉપાયો અત્યંત ઉપયોગી છે. પ્રજા વર્ગની પણ આવી ખાત્રી થતી જાય છે.

સ્ત્રીપણું જતું રહે છે. (૩) સ્ત્રી વાંઝણી બને છે. (૪) એ ઉપરાન્ત રફતે રફતે એવી સ્ત્રી મરદના વેશમાં આવતી જાય છે. (૫) દેખાવમાં તે એક મરદના જેવી દેખાવા માંડે છે. (૬) તેણીનો કોમળ અવાજ બદલાઈ મરદના જેવો ઘાડો થતો જાય છે, અને બીજે વખત (૭) એવી સ્ત્રીને મૂછ અને દાઢીના ખાલ પણ ઉગવા માંડે છે. એટલુંજ નહિ પણ ઓવરી કાપી કહાડયા પછી, (૮) સ્ત્રીના સ્તન ઘણીકવાર ચીમળાઈ જવા માંડે છે, અને કેટલીક વખત (૯) એવી સ્ત્રીઓ અંગે જાડી થતી જાય છે. ઓવરી કહાડી નાંખ્યા પછી (૧૦) ગર્ભસ્થાન, જનન માર્ગ, તેમજ યોની ધીમે ધીમે પોતાનું આગલું સ્વરૂપ બદલી એટ્રૉફી (Atrophy) યાને ચીમળાઈ જાય છે. (૧૧) સ્ત્રીની કામવાસના બીલકુલ જતી રહે છે. સામાન્ય રીતે જોતાં એવી સ્ત્રીનુ સ્ત્રીપણું તમામ જતું રહે છે.

સ્ત્રીનું રંગ.રસ વિનાનું સ્ત્રીપણું.

અને એવી સ્ત્રીઓ એક જુદાજ જાતનાં રંગ રસ વિનાના આદમીના અવતારમાં બદલાઇ જાય છે. ખરૂ જોતાં જેમ મરદને ખસી કરવામાં આવે છે, તેમ આ પ્રયોગથી સ્ત્રીને પણ ખસી કરવામાં આવી હોય એમ લાગે છે.

આવું એક નવુંજ સ્વરૂપ ઓવરી વિના સ્ત્રી ધારણ કરે છે. સ્ત્રીના સ્વરૂપમાંથી ફેરવાઇ જઈ મરદના સ્વરૂપમાં બદલાઇ જવાનો આ એક વૈદક પ્રયોગ છે. પણ એ એક પરિણામ માત્ર છે. સ્ત્રીની ' ઓવરી ' અનેક દરદોનો ઘણી વાર ભોગ થઇ પડે છે, અને અમુક સંજોગ વચ્ચે સરજનોને એ ' ઓવરીને ' કાપી કહાડવી પડે છે.

જાનવરોને ખસી કરવા વિષે.

સ્ત્રીની ઓવરી કહાડી નાંખ્યાથી થતા મજકુર ફેરફારો જાનવરોમાં પણ થાય છે, એમ અખતરા કરી તબીબોએ સાબેત કીધું છે. એક વખત એક મુરગી (hen)ના શરીરમાંથી ઓવરી કાપી કહાડયા પછી તેણીના શરીર ઉપર મરઘાના જેવાં પીછાં અને મોટા નખ ઉગી નીકળ્યા હતા. એટલુંજ નહિ પણ તે મુરગી, મરઘાના જેવા મોટા અવાજે બુમ પાડતી થઈ હતી.

કેનડાના મુલકોમાં આજે પણ ખેડુતો નાની ઉમરની વાછરડીઓ ઉપર એવાં 'ઑપરેશન' કરાવે છે. એ ઑપરેશનથી તેમના શરીરમાં બળદના જેવા ફેરફારો થાય છે, જેથી ખેડુતો બળદ તરીકે ખેતીના કામમાં તેમનો ઉપયોગ કરે છે. એ ઑપરેશનને ' સ્પેઈંગ ' (Spaying) કહે છે. ' સ્પેઈંગ 'નો અર્થ પણ ' ખસી કરવું ' થાય છે.

સ્ત્રીઓ પુરૂષોજ બની જશે—બર્લીન યુનિવર્સિટિના પ્રોફેસર ડૉ. હેન્સ ફ્રીડન્થલે એક અજબ ભવિષ્ય ભાંખ્યું છે ! ત્યાંના એક જર્મન પેપરમાં એક લેખદ્વારા પ્રોફેસર સાહેબે જણાવ્યુ છે કે સ્ત્રીઓને જેમ જેમ મત આપવાનો હક મળતો જશે તેમ તેમ તે ઘણીજ હોંશિઆર અને બહાદૂર બનતી જશે. પ્રોફેસર સાહેબ વધુમાં એમ જણાવે છે કે જેમ જેમ સ્ત્રીઓની મગજશક્તિ ખીલતી જશે તેમ તેમ તેમનામાં બહાદુરી આવશે એટલુંજ નહિ, પણ તેમનામાં પુરૂષાતન આવતું જશે તથા સૌંદર્યને તેઓ ધિક્કારતી થશે અને પરિણામે તેમને દાઢી મૂછ ઉગી નીકળશે ! એટલે હવે ભવિષ્યમાં થોડાંક વર્ષોમાં ઉચ્ચ કેળવણી પામેલી સ્ત્રીઓ, પ્રોફેસર સાહેબના મત પ્રમાણે પુરૂષોજ બની જશે !

સ્વીકાર.

નડીયાદ હિંદુ અનાથાશ્રમનો વાર્ષિક રિપોર્ટ અમને મળ્યો છે. આ સંસ્થાનું કામ મંત્રી રા. રા. ગોકળદાસ દ્વારકાદાસ તલાટી બી. એ. એલએલ બી. અને સેક્રેટરી રા. રા. બહુશંકર ગીરધરલાલ અને બીજા કેટલાક પ્રમાણિક અને બાહોશ માણસોની દેખરેખ નીચે ચાલે છે. આશ્રમમાં આવતા અનાથોની વસ્ત્રાલુગણની; રહેવાની અને ખાવા પીવાની વ્યવસ્થા ઉત્તમ પ્રકારની જોઇ આનંદ થયા વિના રહેતો નથી. અનાથ આશ્રમમાં સન ૧૯૧૩ ની સાલ આખર સુધીમાં ૭૪ માણસોમાંથી દરેકે ભેટ રૂ. ૨૫૦) મુજબ આપી રૂ. ૧૮૫૦૦ ની ભારે રકમ દાન કરી ઓરડીઓ બંધાવી આપી છે–અને કુવો કરાવવામાં મણીલાલ પરભુદાસ દેસાઇએ રૂ. ૬૦૦) ની રકમ અને નારદભાઈ મનોરભાઈ પારેખે રૂ. ૧૯૫)ની રકમ આપેલી છે–એટલુંજ નહિ પણ આ સંસ્થામાં આવતા અનાથોનું ખાધા પીધા અને વસ્ત્રાલુગણનું ખર્ચ દાનવીર પુરૂષોની સહાયથી દર વર્ષે થાય છે. નડીયાદની પ્રજા હમેશ ઉત્સાહી અને આગળ પડતો ભાગ લેનારી છે. નડીયાદની ભૂમિમાં દીર્ઘકાળથી કોઇને કોઈ મહાન પુરૂષો પાકે છે અને દુનિયામાં પોતાનું અમર નામ મુકી જાય છે. એકંદરે આ સંસ્થાનું કામ દિનપરદિન ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધતું જોઇ અમને સંતોષ થાય છે. અને આ સંસ્થામાં નિઃસ્વાર્થ બુદ્ધિથી પોતાના અમૂલ્ય વખતનો ભોગ આપી જેઓ કામ કરે છે તેમને અંતઃકરણ પૂર્વક અમે ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

આયુર્વેદકા વાર્ષિક ઇતિહાસ—જેમાં "આયુર્વેદ મહામંડલનું પંચમ વાર્ષિક વિવરણ" છે એ નામનું પુસ્તક અમને મળ્યું છે. સંપાદક રા. રા. જગન્નાથપ્રસાદ શુકલ. વૈદ્ય મંત્રી આયુર્વેદ મહામંડળ પ્રયાગ છે. આ ઇતિહાસમાં વૈદક સંમેલનમાં થતાં કાર્યો અને તેની વ્યવસ્થા તથા દેશમાં આવેલી આયુર્વેદ પાઠશાળાઓ વગેરે સંબંધી માહિતી બતાવેલી છે. વૈદ્યક વિદ્યાનો જેને કંઈ પણ શોખ છે અથવા એ વિદ્યા પર જેને પ્રીતિ છે તેવા દરેક ઉત્સાહી પુરૂષોને વાંચવા લાયક છે.

જૈન હિતેચ્છુ—આ માસિકના વોલ્યુમ ૧૬માના ૬–૭–૮ ભેગા અંકો અમને મળ્યા છે. એ અંક અમે લક્ષપૂર્વક વાંચી જોયા છે. મુખ્ય લેખક વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ ૨૫૩ નાગદેવી સ્ટ્રીટ મુંબઇ. પ્રકાશક શકરાભાઇ મોતીલાલ શાહ ટેકનોલોજીકલ સ્પીનર સારંગપુર અમદાવાદ છે. આ માસિકમાં ચર્ચાતા વિષયો વાંચવા અને મનન કરવા લાયક છે. મી. વાડીલાલ અંધશ્રદ્ધાથી જુના કિંવા નવા વિચારોને વળગી રહેનાર નથી. પરંતુ હાલના જમાનામાં ચાલતા નવા વિચારો અને પહેલાંના જુના વિચારો પૈકી ખરા કયા છે, તે ઉપરના પોતાના વિચારો લેખદ્વારા તેઓ પ્રસિદ્ધ કરે છે. પ્રજા વર્ગને ખરે રસ્તે ચલાવવા માટે તન, મન, અને ધનથી મહેનત કરવી એ વર્તમાનપત્ર અને માસિકપત્રના અધિપતિની કે ગ્રંથકારની ફરજ છે. અને તે ફરજ મી. વાડીલાલ તરફથી અદા થતી જોઇ અમને બહુ આનંદ થાય છે.

જાણવા જોગ.

સાકરની વાયુશોધન શક્તિ.

આપણા દેશમાં સાકર અને સાકરમિશ્રિત પદાર્થોની આહુતિ અગ્નિમાં આપવાની પરિપાટિ પ્રાચીન કાળથી છે. એથી એમ નથી સમજવાનું કે અગ્નિમાં બાળીને એ પદાર્થ વ્યર્થ નષ્ટ કરવામાં આવે છે. પરંતુ એનાથી અતિ લાભ થાય છે. પારીસના વિખ્યાત વિજ્ઞાનવેત્તા ટ્રિલબર્ટનું કહેવું છે કે બળતી સાકરમાં વાયુ શુદ્ધ કરવાની બહુ મોટી શક્તિ છે એ બાબત એમણે પેરિસના સેંકડો વિદ્વાનો સમક્ષ વૈજ્ઞાનિક રીતિથી સિદ્ધ-પ્રમાણિત કરી બતાવી છે. તે કહે છે કે બળતી સાકર વાયુમાં ફેલેલા ક્ષય, શીતળા, કોલેરા આદિ જંતુજનક રોગોના જંતુઓને જોતજોતામાં નાશ કરી નાંખે છે ને વાયુને શુદ્ધ તથા આરોગ્યપ્રદ બનાવે છે. આથી વિદિત થાય છે કે આપણા પૂર્વજ-મહર્ષિઓ સાકરમિશ્રિત પદાર્થો રોજ હોમતા ને તેનો પૂરો ગુણ સમજતા હતા. જો તેમ ન હોત તો એજ પદાર્થો શું કરવા બાળત ?

ચોકખા કરેલા ચોખા.

યુરોપવાળા અતિ વિચિત્ર પ્રકૃતિના મનુષ્યો છે બહારની શોભા અને ટાપટીપ તેમને બહુ પસંદ છે. શું ઘર કે શું કપડું કે શું ભોજ્યપદાર્થ સર્વ ચીજો ભપકાદારહોવી જોઇએ પછી ચાહે તે વસ્તુનું આંતરિક સૌન્દર્ય, ગુણ અને શક્તિ ભલેને નાશ પામી જાય! ઉદાહરણાર્થ ચોખા લઇએ. એશિઆટિક દેશોમાં ફોતરાં, ભૂસું ને કુસકી ડાંગરમાંથી કાઢીને બાકી રહેલા ચોખા જેમના તેમ રાંધવામાં આવે છે. એટલે સુધી કે કોઈ તો તેને ધોતા પણ નથી. ને એવી સ્થિતિમાં તેમાં જલદી પચી જવાનો પણ ઉમદા ગુણ રહેલો છે, અને તે સ્વાદિષ્ટ તથા પુષ્ટિકારક પણ હોય છે. પરંતુ યુરોપીયનો એથી સંતુષ્ટ નથી. તે લોકો ચોખાને સાફ કરી પ્રથમ ખૂબ રગડે છે, જ્યારે ઉપરથી કુસકી ખૂબ ઉતરી જાય છે પછી તે ચોખાને નખ ઉગી નીકળે પછી તે ખાવા યોગ્ય થાય છે. એથી ચોખાનો સ્વાદ અને તેની પુષ્ટિપ્રદ ગુમ પાડતી થઈ હતી. જોકે ઘણા ખરા યુરોપીયનો એ વાત સમજે છે તથાપિ તેઓ પાલિશ કરેલા , કેનડાના મુલકોમાં આશ નથી એ ઉપરથી. વાચક જોઇ શકશે કે બહારના ભપકાના રેશન' કરાવે છે. એ ઑપરેશનથી ભલે પછી એમની કેમ હાનિ થતી હોય અફસોસની ખેડુતો બળદ તરીકે ખેતીનાં કામમાં'તા ભારતવાસિઓમાં પણ ધીરે ધીરે વધે છે. શહેરમાં (Spaying) કહે છે. ' સ્પેઈંગ ' ઉપયોગ શ્રીમંત કુટુંબોમાં થાય છે. જાપાને એ વાતને ——ત કરી છે કે ચોખાને પાલીસ કરવાથી તેની સઘળી.

સ્ત્રીઓ પુરૂષોજ બની જશેઈશ્વર અમારા બંધુઓને ભપકાથી બચાવો !

એક અજબ ભવિષ્ય ભાંખ્યું છે ! ડામાં પ્રવાસ કરી આવનાર એક ઇગ્રેજે જાહેર કર્યું છે કે જણાવ્યું છે કે સ્ત્રીઓને જેમ . છે. લગભગ એક લાખ સ્ત્રીઓ હોય તો પણ તેમને ગુજરા- હોંશિઆર અને બહાદૂર ; નથી કારણ કે ત્યાં એટલા કુંવારા ખેડુતો છે અને તેમને એકાન્ત **સ્ત્રીઓની** મગજશક્તિ જ્ઞાનગતિ પડે છે !

પણ તેમનામાં પુરૂષાકી **એક તંદુરસ્ત સ્ત્રી**-મન્મથ સાયરના બ્રીન્જીન ગામમાં મીમીસ એટમી તેમને દાઢી મૂછ ઉગ એક ગરીબ સ્ત્રી રહે છે, જેની ઉમર હાલમાં ૧૧૦ વર્ષની છે, છતાં હજુ સ્ત્રીઓ, પ્રોફેસર સહે અને દરેક કામ હોશિઆરીથી કરી શકે છે.

આરોગ્યપ્રદ દિનચર્યા અને તત્સંબંધી વિચારો.

(નર્મદાશંકર સદાશિવ ત્રિવેદી–ઉંડાચ.)

આપણે સર્વે સુખી અને નીરોગી રહેવા ઇચ્છીએ છીએ, કે જેથી દરરોજનું કામ સુગમતાથી કરી શકીએ, અને ભોગ વિલાસમાં પણ સારી રીતે ભાગ લઇ શકીએ. સુખનો પુરો અનુભવ મેળવવા માટે સ્નાન, પોશાક, અને સફાઇથી ફક્ત કામ ચાલશે નહિ. આપણે પોતાનો સ્વભાવ એવો બનાવી દેવો જોઇએ કે નિયત સમય પર સુવું, ઉઠવું, અને નિયત સમય પરજ કસરત અને ભોજન કરવું.

આપણે એવી ટેવ ન પાડવી જોઇએ કે ગમે ત્યારે ખાવું, ગમે ત્યારે ઉઠવું, ને સઘળાં કામ મરજી મુજબ કરવાં. એથી શરીરને આરામ મળતો નથી, ને સ્વભાવ બગડી જાય છે. તે પોતાના કાબુમાં રહેતો નથી. બલ્કે મનુષ્યેજ પોતાના શરીરને વશીભૂત થવું પડે છે. આપણું આરોગ્ય અને આનંદ આપણા નિયત સમય ઉપર કામ કરવા પર નિર્ભર છે.

જો આપણે એમ કરવામાં આળસ દેખાડીશું, તો આપણું સ્વાસ્થ્ય બગડશે, અને આપણી શારીરિક શક્તિ પણ ઘટી જશે. નિયત સમયે શૌચ ન જવાથી અથવા સ્નાન ન કરવાથી મળ પદાર્થ રૂધિર સાથે મળીને આપણને રોગી બનાવે છે. ઈંગ્રેજીમાં કહ્યું છે કે "An ounce of precaution is very much better than a ton of cure" અર્થાત્ અધોળ સાવધાની તે મણભર બેપરવાહીથી બહેતર છે.

અરોગતાનાં ચિહ્‌ન.

એક તંદુરસ્ત આદમીની ચાલજ નિરાળી હોય છે. તે અક્કડ અને સીધો ચાલે છે, તેનું માથું ખભા વચ્ચે શોભીતું જણાય છે. શરીરનાં અંગ સ્ફૂર્તિવાળાં અને ચંચળ જણાય છે. બીમારના પગ ભૂમિપર સ્વાભાવિક રીતે સીધા પડતા નથી, અને માથું પણ એક તરફ લટકતું રહે છે. આરોગ્ય સમયે એ લક્ષણો દેખાતાં નથી. ઉલટું નીરોગીની આંખો ચમકે છે, ત્વચા સાફ ને મુલાયમ માલુમ પડે છે અને ચહેરાપર તેજ ચળકે છે. નીચે લખેલા વાક્ય પર ધ્યાન દેવાથી હરેક મનુષ્ય નીરોગ રહી શકે છે. Fresh air, wholesome food, exercise, cleanliness and regularity are the keys to the possession of sound health અર્થાત્ સ્વચ્છ હવા, પાચન થાય તેવો ખોરાક, કસરત, સફાઈ અને મુકરર સમયે કામ કરવું એ સ્વાસ્થ્યની સર્વોત્તમ કુંચીઓ છે.

૧. સવારે સવેળા ઉઠવું.

સ્વચ્છ હવા અને સૂર્યના તાપના ગુણોને આર્યસંતાન ભૂલી ગઈ છે. તેને માલમ નથી કે તેમના પૂર્વજો વાયુ અને સૂર્યદેવની પૂજા એટલા માટે નહોતા કરતા કે તેમનાં ખેતરો અન્નથી ભરાઈ જાય, પણ સંસારરૂપ ક્ષેત્રમાં તે બળવાન અને પરિશ્રમી બનીને સ્રષ્ટાની સૃષ્ટિમાં પૂરા કર્મયોગી બને.

સૂર્યકુલ—કમળ, મહારાણા પ્રતાપસિંહ, છત્રપતિ શિવાજી અને સમ્રાટ્ અકબર પ્રાતઃકાળમાં ઉઠનારા પુરૂષો હતા. સંસારનાં પ્રાયઃ સઘળાં નરરત્નો સૂર્યોદય પૂર્વે ઉઠનારાં હતાં. નેપોલિયન, વેલિંગ્ટન, રોગો, બિકાડો આદિ શ્રેષ્ટ પુરૂષોના જીવન પરથી એજ બોધ મળે છે કે પ્રાતઃમાં વહેલા ઉઠવું અતિ હિતકર છે. પ્રાચીનભારતના રાજકુમારો પણ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઉઠતા હતા જેને માટે ગોસ્વામી તુલસીદાસનો દુહો પુરતો ગણાશે.

" उठे लखन* निसि विगति सुनि, अरुण शिखा धुनि कान।
गुरु ते पहिले जगतपति, जागे राम सुजान ॥

ધનુર્ધારી અર્જુન પણ પોતાના ગુરૂભાઇ અશ્વત્થામાની સંગે પ્રાતઃકાળે ઉઠતા હતા ને સુશ્રુષા માટે સૌથી પહેલાં નદીથી જળ ભરી લાવતા હતા. સાચી શિક્ષા–કેળવણીના અભાવથી આપણે સૌ આળસુ બની ગયા છીએ. પથારીમાંથી ઉઠતાં ઉઠતાં એક કલાક લાગે છે. હવે અમે સઘળા "કુંભકર્ણ"ના અનુગામી થતા જઈએ છીએ.

જાપાની નવયુવકોને સૂર્યોદય પૂર્વે ઉઠાડવામાં આવે છે, ને નિત્યકર્મથી ફારગત થઈ ખુલ્લા મેદાનમાં કસરત કરાવવામાં આવે છે. ઈંગ્લાંડ અને જર્મનીના નવયુવાનો ઉષાકાળ પહેલાં પોતાની બંદૂક સંભાળે છે, ને નિકટના જંગલમાં શિકાર ખેલવા નીકળી પડે છે, પણ અમારા દેશી યુવાનો કે જેના પર અમે ભારતોદ્ધારની આશા રાખીએ છીએ તે બિછાના પર પડયા પડયા સિગરેટનો ધૂમ્રવહન કરતાં જ્યારે ખૂબ ગરમ બને છે ત્યારે ઉઠે છે. કોઇક દહાડો ઉસીકે દિવાસળી કે બીડી મૂકતાં ભૂલી ગયા તો પછી શું તેમની કમબખ્તી થાય છે!

આરોગ્યના નિયમોમાંથી પ્રાતઃકાળે ઉઠવું એ એક પરમ આવશ્યક નિયમ છે. શ્રુતિ, સ્મૃતિ, નીતિ અને પુરાણોમાં જ્યાં જોશો ત્યાં સવારમાં ઉઠવું બહુ લાભદાયક બતાવ્યું છે. મહર્ષિ, પંડિત, કવિ, સૈનિક, શૂરા, ને રાજા બાદશાહ સર્વે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠે છે. વિદ્યાર્થીઓનો તો એવો નિયમ હતો કે પ્રાતઃકાળે વિદ્યાભ્યાસ કરે. વૈદક ગ્રંથોમાં પણ એમ કહ્યું છે કે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઉઠવું આવશ્યક છે.

ब्राह्मे मुहूर्ते वुध्येत्त स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।
तत्र दुःखस्य शान्त्यर्थं स्मरेद्धि मधुसूदनम् ॥

અર્થાત્ સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે બ્રાહ્મમુહૂર્તે (સૂર્યોદય પૂર્વે ચાર ઘડી) ઉઠે, અને તે વેળા દુઃખ નાશ થવા માટે પ્રભુ પ્રાર્થના કરે.

જે મનુષ્ય રાતે ૯ કે ૧૦ વાગે ઉચિત સમયે સુઇ જઈને સવારમાં સૂર્યોદય પૂર્વે ઉઠે છે તેનું શરીર સદા આરોગ્ય રહે છે. કવિવર દલપતરામ કહે છે કે—

" રાતે વહેલા જે સુઇ, વહેલા ઉઠે વીર;
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર."

સૂર્યોદય પહેલાંનો ચાર ઘડીનો સમય **અમૃતસમય** કહેવાય છે; તે વખતની નિર્મળ હવા અતિ સુંદર અને પ્રાણાયામ કરવા માટે વાસ્તવમાં અમૃત સમાન હોય છે. બળ, બુદ્ધિ વધારવા માટે શુદ્ધ શુદ્ધ હવાનું સેવન પરમાવશ્યક છે. આરોગ્ય અને સુખની ઇચ્છા કરનારાઓએ પ્રભાતમાં ઉઠવું જરૂરી છે. દિવસ ચઢયા પછી ઉઠવાથી મન મલિન રહે છે, આળસ્ય ભર્યું રહે છે, ને કોઇ કામમાં ચિત્ત ઝટ લાગતું નથી.

મહેનતુ મજુરાદિ લોકો સાધારણ જન સમુદાયથી એક બે કલાક પહેલાં ઉઠે છે ને તેથી તેમને પોતાનું કામ ખતમ થઈ રહ્યા પછી રમતગમતનો સમય ને આરામ મળે છે. યદિ આપણે પણ બીજાઓ કરતાં એક કલાક પહેલા ઉઠીએ તો એક માસમાં ત્રીસ કલાક જ્યાદા મળશે એ રીતે એક વર્ષમાં તમને ૩૬૫ કલાક એટલે ત્રીસ દિવસને ઉપર કેટલાક કલાક વિશેષ

* લક્ષ્મણ.

મળશે. વાસ્તવમાં જ્યારે બીજા આળસુ લોકોને બાર માસ પુરા થશે એટલાજ વખતમાં આપણે તેર માસનું કામ કરીશું. એક અંગ્રેજ કવિએ કેવું સરસ અને કેટલું સત્ય કહ્યું છે કે

Early to bed and early to rise
Makes a man healthy, wealthy and wise."

૨. મળમૂત્રનો ત્યાગ.

કુદરતનો એ નિયમ છે કે ઉત્તમ ને ઉપયોગી પદાર્થોનું ગ્રહણ કરવું અને નીરસ તથા નકામી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો એ નિયમને અનુસરી મનુષ્ય જે પદાર્થ ખાય છે તેનું રસ, રક્તાદિ થઇને આખા શરીરમાં પ્રવાહિત થાય છે, અને ત્યાજ્ય રસ-મૂત્ર અને ત્યાજ્ય ભોજન-વિષ્ટા શરીરમાંથી બહાર નિકળે છે. જો કોઈ મળમૂત્ર, અપાનવાયુ આદિ વેગોને રોકે છે તે શરીરને દુઃખી બનાવે છે ને અનેક રોગોનું સંરક્ષણ કરે છે.

પ્રાતઃકાળે ઉઠતાંજ પ્રથમ સૃષ્ટિકર્તા પરબ્રહ્મ પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરવું અને એના અપૂર્વ પ્રકૃતિ સૌન્દર્યનો અનુભવ કરી પછી પોતાના કર્તવ્ય કર્મનો વિચાર કરવો. તત્પશ્ચાત્ જંગલ (શૌચ) જઈ આવવું. ઉઠતા સાથેજ જાજરૂમાં લોટો લઈ દોડવું ઠીક નથી. ૪-૫ મિનિટ થોભીને જવું, અને તે વખતે કેવળ મળમૂત્ર ત્યાગ કરવાનોજ વિચાર મનમાં લાવવો જોઇએ, એ કામથી જલદી ફારગ થઈ જવું સારૂં છે; કેમકે વાર કરવાથી અનેક જાતની પીડાઓ ઉભી થાય છે.

ઘણા ખરા લોકો તંબાકુ ખાધા કે બીડી પીધા વગર પાયખાને* જઇ શકતા નથી. કોઇ કોઈ તો હુક્કો કે બીડી ઝાડે ફરતાં પીયે છે, એ રીતે કોઈ વ્યસનને અધીન થવું બુદ્ધિમાનનું કામ નથી. સને ૧૯૧૧ની પ્રયાગ પ્રદર્શની વેળા મઝોલીના મહારાજા ત્યાં ગયા હતા. તેઓ રૂ ભરેલાં કપડાં પહેરી જાજરૂમાં ગયા. પ્રતિદિન અનુસાર તે દહાડે પણ નોકરે તંબાકુની ચલમ ભરી અંદર મૂકેલી હતી. દૈવવશાત્ વસ્ત્રનો કોઈ ભાગ ચલમમાં પડવાથી ધીરે ધીરે આગ સળગતી છાતી અને કમર સુધી પહોંચી ગઇ. મહારાજાએ કપડાં ઉતારવા માટે ફાડી નાંખવા માંડ્યાં પણ કપડાં એવાં બાંધેલાં હતાં કે પરિશ્રમ નિષ્ફળ ગયો. મહારાજની આંગળીઓ બળીને ગળી ગઈ ને છાતી પીઠ વગેરે ઘણું બળી જવાથી પરિણામ એ થયું કે મહારાજાને પરલોક યાત્રા કરવી પડી. એ રીતે તંબાકુના વ્યસને મહારાજાનો પ્રાણુ જ લઇને છોડયા. જે લોક નૈસર્ગિક-પ્રકૃતિની પ્રતિકૂળ કામ કરે છે તેની એવીજ અવસ્થા થાય છે. પેટમાં કંઇ નરકખાનું નથી કે ત્યાં મળમૂત્ર જમા થઇ રહેશે. નિશા કરીને દસ્ત ફાકનો કોઇ પશુ પક્ષીમાં પણ જોવામાં આવતું નથી. પરન્તુ મનુષ્ય ઇશ્વરકૃત સૃષ્ટિમાં શ્રેષ્ઠ બનીને પરતંત્ર બનતો જાય છે. નિશાબાજ ઉઠતાં વેંતજ ચપટી તંમાકુ, આસંત્રીનું પાંદડું ને દિવાસળીનું ધ્યાન ધરે છે. ઇશ્વરસ્મરણને સ્થાને તમાકુ ધ્યાનમાં આવે છે. મારા એક મિત્રે તો એને "હવન કરૂં છું" અગર "પ્રાણાયામ કરૂં છું" એવું ઉપનામ આપેલું હતું!

* પાયખાનું એટલે નીચેની જગા. એ ઘરમાં રાખવાનો રિવાજ મુસલમાનો અત્રે આવ્યા ત્યારથી શરૂ થયાનો સંભવ છે. પાયખાના-જાજરૂ માટે સંસ્કૃતમાં કોઇ શબ્દ નથી કારણ અસલ-થીજ આર્યો મળત્યાગ ગામ બહાર દૂર જઈને કરી આવતા હતા તેથીજ બીજુ ઝાડે ફરવા જવું, જંગલ જવું વગેરે ક્રિયા સૂચક શબ્દો બોલાય છે. પાયખાનાએ-ઘરમાં જાજરૂ બાંધવાના રિવાજે ઘણીજ હાનિ કરી છે તે કોઇ બીજી વખત કહેવાશે.

પ્રાતઃકાળે સ્વચ્છ વાયુનું સેવન કરવું જોઇએ તેને બદલે દીવાસળી સળગાવી ' ગંધક અને ગ્યાસતેલ આદિ દુર્ગંધયુક્ત હવા શ્વાસમાં લે છે. તંબાકુ* પીવાથી ફેફસાં બળીને કમજોર થાય છે જેથી અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. વૈદક ગ્રંથોમાં પણ મળમૂત્રને રોકવાનો નિષેધ કર્યો છે. સુશ્રુત સંહિતા કહે છે કે—

आयुष्यमुपासि प्रोक्तं मलादीनां विसर्जनम् ।
तदंत्र कूजनाधूमानोदर गौरव वारणाम् ।

અર્થાત્ સવારમાંજ મળમૂત્ર અને વાયુ આદિના ત્યાગથી આયુ વધે છે. કેમકે એથી આંતરડાંનો ગડગડાટ, પેટનું આફરવું, ને ભારેપણુ દૂર થાય છે. મળ રોકવાથી પેટ ફૂલે છે અને માંહે દર્દ થવા માંડે છે.

સ્વાસ્થ્યરક્ષા માટે મળમૂત્રનો સવારે ત્યાગ કરવો અત્યાવશ્યક છે. ખુલ્લાસે દસ્ત આવવાથી આનંદ થતો જણાય છે, બદનમાં સ્ફુર્તિ આવે છે; અને કામ કરવામાં ચિત્ત લાગે છે. પેટમાં મળમૂત્ર રોકીને કોઇ પણ કસરત કરવી નહિ. એ હાજત રોકીને કસરત કરનાર પોતાના પ્રાણ ખોઇ બેસે છે. કહેવત છે કે દિનભરમાં જે એકવાર ઝાડે જાય તે યોગી છે, બે વાર તે ગૃહસ્થ અને ત્રણ ચાર વાર જાય તે રોગી છે.+

૩. મુખમાર્જન ને દંતધાવન.

જ્ઞાનેન્દ્રિયનું કેન્દ્રસ્થાન ઇશ્વરે મસ્તિષ્કમાં રાખેલું છે. આંખ, કાન, મુખ ને જિહ્વા શરીરના અગ્રિમ ભાગમાં ઉપસ્થિત છે. એ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને સ્વચ્છ રાખવી તે આપણો પરમ ધર્મ છે. નીરોગ મનુષ્યે શીતળ જળથી મુખ ધોવું જોઇએ. તેમાં પણ વિશેષે કરીને આંખો પર ઠંડું જળ નાંખવું. ઠંડા પાણીથી મોંઢા પર ફોલ્લા, ખીલ, કાળા ડાઘ અને શ્યામતા થતી નથી. આંખ ધોવાથી દૃષ્ટિની જ્યોતિ પુષ્ટ થાય છે. મુખ ધોવાની સાથે સાથે પગ પણ ધોવા જોઇએ કેમ કે તળીઆં ધોવાથી મસ્તકને તરાવટ પહોંચે છે ને નેત્રની જ્યોતિ પણ વધે છે.

દાતણ કરવું પરમાવશ્યક છે. ભારતવર્ષમાં દાતણ કરવાની પુરાણી પ્રથા છે. વાસ્તવમાં દાતણ આરોગ્યને અતિ હિતકર છે. દાંત અને જીભનો મેલ અને દુર્ગંધી દાતણ કર્યા વિના જતાં નથી. દંતધાવન કર્યા બાદ જીભ પણ સાફ કરવી. દરેક હિંદુ પ્રાયઃ દાતણ ચીરીને જીભ પરથી ઉલ ઉતારે છે. જે લોકો પાશ્ચાત્ય સભ્યતાને પકડીને દંતમંજનાદિથી દાતણ કરે છે તેણે ચાંદી કે પીતળની જીભી ધોઇને અલગ રાખી મૂકવી. દાતણ કરીને

* મારો એક મિત્ર બીડી પીનારને છોડાવવા માટે સખ્ત શબ્દોમાં તેના ક્રોધની પરવાહ રાખ્યા વગર તે પોતે શરમાય તેવી રીતે બોધ આપતો, કોઈ વેળા ઓચિંતો બીડી પીનારના માથાપર ઠંડા પાણીનો ઘડો ઢોળી દેતો ને કહેતો કે તમે સળગો છો તેથી દયા આવે છે ને કદી ઝુટાવી લઇ ચૂરો કરતો હતો એ રીતે એણે ઘણા જણની બીડી છોડાવી હતી.

\+ શારીરશુધ્ધ ધર્મશાસ્ત્રનો એવો સિધ્ધાંત છે, કે દિવસમાં જેટલી વખત ખોરાક લેવામાં આવે તેટલી વખત દસ્ત ઉતરવો જોઇએ. યોગીઓ એકવાર જમે માટે એક વખત ઝાડે જાય; ગૃહસ્થો બે વાર જમે માટે તેઓને બે વખત દસ્ત ઉતરે એ સ્વાભાવિક છે; અને દિવસમાં ત્રણચાર અગર તેથી પણ વધારે વખત ખાખા કરવું તે રોગનું કારણ હોવાથી રોગીને દિવસમાં ત્રણ ચાર કે વધુ દસ્ત થાય છે એમ કહેવાય છે. તંત્રી.

કોગળા નહિ કરનારના મોંમાંથી દુર્ગંધ નીકળે છે. વાસી મોઢું રાખનારને પોતાને કંઇ માલમ પડતું નથી પણ તેની સાથે વાતચિત કરનારને તેની ગંધ–છાક આવે છે. દાંત મેલા રહેવાથી દંતરોગ થાય છે. ભોજન પચાવવાનું દાંત એ પહેલું મશીન–યંત્ર છે. એના ખરાબ થવાથી પેટને ડબલ કામ કરવું પડે છે, દાંત મેલા રહેવાથી દાંતમાં કીડા પડે છે, દંતશૂળ થાય છે ને ભયાનક પીડા ભોગવવી પડે છે. મને પોતાને દાંતની પોલમાં કોહવાણ થવાથી વારંવાર ચસકા નાંખતા. પછી તેને એકવાર ડૉક્ટર પાસે સાફ કરાવી રોજ બપોરે ને રાતે દિનમાં બે વખત નરમ સળીથી ખોતરી દાઢોને ચપટીથી ખૂબ રગડી ઘસીને ધોઈ કોગળા કરવાથી બે વરસથી હવે પીડા થતી નથી. સુતી વેળા હમેશ દાતણ કરવું; કારણ કે રાત્રે દાંતમાં રહેલા પદાર્થનું રસાયણી કાર્ય શરૂ થઈ જાય ને દાંતને હાનિ પહોંચાડે તે પછી સવારે દાતણ કરવાથી શું? માટે ખાસ રાતે મોઢું સાફ કરી સુવું, એટલે સવારમાં પણ મુખ સારૂં રહેશે છતાં સવારે દાતણ કરવું. એક મહાત્મા સાધુને મેં જેટલી વખત કંઇ પણ મોઢામાં નાંખી ખાય તેટલી વાર ખૂબ મુખને ખંખાળીને ધોતા જોયા છે; માટે દાંત ખૂબ સાચવો.

જીભ સાફ ન કરવાથી માણસ જે ખાય પીયે છે તેનો પૂરેપૂરો રસાસ્વાદ તે લઈ શકતો નથી. જીભ આપણા પેટમાંની સ્થિતિને બતાવનાર સીગનલ છે. વૈદ્યલોક રોગીની જીભ જોઇને રોગનો નિશ્ચય કરી લે છે એવી ઉપયોગી ઇન્દ્રિને યદિ આપણે અસાવધાનીથી-મૂર્ખાઇથી નષ્ટ કરીએ તો આપણી ગણત્રી મૂક–મુંગામાંજ થશે.

વૈદક ગ્રંથોમાં અર્ક, વડ, કરંજ, બોર, ખેર, ઉમરડો, કદંબ આદિ દાતણોની જુદી જુદી પ્રશંસા કરેલી છે. ભારતવર્ષમાં લીમડો ને બાવળ સાધારણ રીતે દાતણમાં લે છે.

સુશ્રુતજી લખે છે કેઃ—

निम तिक्तके श्रेष्ठः कषाये खदिरस्तथा ।

मधूको मधुरे श्रेष्ठः करंज कटुके तथा ॥

અર્થાત્ તિક્ત (સં) તીખું એટલે કડવા સ્વાદમાં લીમડો, તુરામાં ખેર, મીઠા ઝાડોમાં મહુડો અને કટુ (સં) એટલે તીખા ઝાડમાં કરંજનું દાતણ શ્રેષ્ટ છે.

જે લોકો માંસ ઘણું ખાય છે તેના દાંત ઘણા ખરાબ રહે છે. દાંતની જડોમાં ને પારામાં ખાડા પડી જાય છે. વિલાયતમાં જે લોકના દાંત ખરાબ થાય છે તેને ફોજમાં રાખતા નથી. એક વાર એક હષ્ટપુષ્ટ માણસ બૉઅર વૉરમાં જવાને પલટનમાં દાખલ થવા ગયો, સર્વે જોનારે, ખ્યાલ કર્યો કે આ મનુષ્ય બહુ મજબુત દેખાય છે એથી જરૂર દાખલ થશે, કિન્તુ ડાક્ટરે એને 'અનફીટ' ઠરાવ્યો. તે યુવાને પુછ્યુંઃ "કયા કારણથી મને પસંદ ન કર્યો?" ડાક્ટરે કહ્યુંઃ "તમારા દાંત કમજોર છે." વીર યુવકે કહ્યું કે "શું અમારે શત્રુઓને મારીને ચાવી ખાવા પડશે કે જેથી તમે અયોગ્ય ઠરાવ્યો?" ડાક્ટરે કહ્યું "બરાબર છે, તમારે શત્રુઓને મારીને ખાવાના નથી પણ લડાઇના મેદાનમાં તમને પુલાવ મળશે નહિ પણ કઠિન બિસ્કીટો અને અર્ધું ઉકાળેલું માંસ મળવું પણ કઠણ છે. એવી અવસ્થામાં તમે બદહજમી યા અન્ય કોઇ પેટના દર્દથી વિના મોતે મરશો. ભારતીય નવયુવકોએ આ ઉપરથી શીખામણ લેવી ઘટે છે. ખરૂં છે કેઃ—

કુંડલિયો.

તૂટ્યા નખ રદ (દાંત) કેશરી, ને બળ થયું વિદાય;
ઝટ જરાએ આવીને, દુઃખ વધાર્યું હાય.

દુઃખ વધાર્યું હોય, ચતુર દિકૂ જંબુક ગાજે;
સસલાં ને શિયાળ, સ્વતંત્ર કરે સૌ રાજે.
થયા દયાને પાત્ર, હરી હરણે ખૂબ લૂટયા;
પંગુ થયા મૃગરાજ, આજ નખ રદ કંઇ તૂટયા.

આ કુંડલિયામાં વૃદ્ધાવસ્થાનું કેવું ચિત્ર ખેંચ્યું છે. દેશના અમારા નવયુવાનો સ્વલ્પ અવસ્થામાં દાંત ખોઇ બેસે છે. વાસ્તવમાં એમનાં બેજ કાળ ગણાય છે, એક બાલ્ય કાળ ને બીજો વૃદ્ધ કાળ. યુવાકાળનું સૌભાગ્ય મળતું નથી. પ્રભુ અમારી રક્ષા કરો!!

૪. તેલ મર્દન.

ઇંગ્રેજી ભણેલાઓને શરીરમાં તેલ ચોળવામાં ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે, પણ તે એટલું જાણતા નથી કે તે કયા દેશનો રહેવાસી છે. વાસ્તવમાં આપણે ગરમ મુલકના રહીશ છીએ. આપણને લવંડરના કરતાં સુગંધિત ચંદનાદિ તેલ વધુ લાભપ્રદ છે. ઉંચામાં ઉંચી જાતનો સાબુ પણ આપણાં આમળાંનો મુકાબલો કરી શકશે નહિ. તેલ લગાડવાથી શરીરની ત્વચા નરમ, સુંવાળી, ચીકણી ને તેજદાર થાય છે, શરીર હલકું ને સ્ફુર્તિવાળું જણાય છે. અશક્ત આદમીને તો તેલનું મર્દન કરવાથી તેને એક જાતની કસરત મળે છે. જે લોક નિયમપૂર્વક આખા શરીરમાં તેલ લગાવે છે તેને ત્વચારોગ જેમકે દાદર, ખુજલી, ખસ, ફોડકી થતી નથી. વૈદકગ્રંથમાં લખે છે કે તેલ મર્દનથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે, બુદ્ધિ, રૂપ અને બળ વધે છે. સુશ્રુત મહર્ષિ કહે છે કે—

" जल सिक्तस्य वर्द्धन्ते यथा मूलेंकुरास्तरोः ।
तथा धातु विवृद्धिहि स्नेह सिक्तस्य जायते ॥"

અર્થાત્ જે રીતે વૃક્ષના મૂળમાં જળ સીંચનથી તેનાં ડાળી, પાતરાંના અંકુરો વધે છે એ રીતે તેલ માલિશ કરવાથી મનુષ્યની ધાતુ મજબુત થાય છે.

ભારતવર્ષમાં અથાણું તેલમાં ડુબાવી રાખે છે, તેલમાં ડુબાવવાથી સ્વાદમાં પરિવર્તન તો અવસ્ય થાય છે પરંતુ તે કોહી જતું નથી. પાશ્ચાત્ય લોકો તેલને બદલે દારમાં (સ્પીરીટમાં) સડી જતી વસ્તુને ગંચ્હી રાખે છે. આ દેશમાં તેલને લોકો શરીરમાં લગાવે છે ને તેલની બનેલી ચીજો જેવી કે શાક, ભજીયાં, સેવ, પાપડ વગેરે ખાય છે. યદ્યપિ તેલમાં તળેલા પદાર્થો ખાવાથી લાભ નથી તથાપિ ઉચિત રીતે થોડા તેલ યુક્ત પદાર્થ ખાવાથી સારૂં છે. મહર્ષિ ચરકજી પોતાની સંહિતામાં એક જગાએ લખે છે તેનો ભાવાર્થ એ છે કે–"સ્નેહ એટલે તેલના સયોગથી જેમ માટીનો ઘડો મજબુત થાય છે, સૂકાં ચામડાં નરમ બને છે, ગાડીના પૈડાનું લુખાપણું જતું રહે છે તેમ તેલ મર્દનથી ત્વચાનું પણ લુખાપણું જાય છે, નરમ થાય છે ને મજબુત બને છે."

ભારતના પહેલવાન લોકો પણ સપ્તાહમાં એકવાર એટલે દર બુધવારે બદનમાં તેલ મસળે છે. તે દહાડે બીજી કસરત કરતા નથી. ફક્ત આખા શરીરમાં તેલ માલિશ કર્યા કરે છે. મર્દન કરવું એ પણ એક વિદ્યા છે, દરેકને તે સારી રીતે આવડે એમ ન સમજવું. જાપાનીઓમાં પણ તે મર્દનની પ્રથા ચાલે છે, તેઓ પોતાને હાથેજ મર્દન કરી લે છે. એક ત્રણ હાથનો દંડો લઈને આખા અંગપર તે વતી રગડે છે, ખાસ કરીને પેટ અને પીઠ-

પર વધારે. અમેરિકનો અને ઇંગ્રેજો પણ હવે માલિશ કરવાનું શીખતા જાય છે, તો પછી ભારતીય પ્રજા પોતાના પ્રયોગમાં પણ કેમ પાછી પડે છે? હરિ સૌને સદ્બુદ્ધિ આપ.

૫. માથામાં તેલ નાંખવું.

શિરમાં તેલ નાંખવાથી વાળ જલદી પાકી જતા નથી. આંબળાં અને તેલ વડે વાળ ભ્રમર જેવા કાળા ને ચિકણા બને છે, મસ્તકનો થાક ઉતરે છે, બુદ્ધિ વધે છે, નેત્રજ્યોતિ પુષ્ટ થાય છે ને શિરોરોગ ઘણા ઓછા થાય છે. મહર્ષિ ચરક લખે છે કે "મસ્તકમાં સદા તેલ લગાવવાથી શીરમાં દર્દ થતું નથી, વાળ ખરતા નથી, કે સફેદ થતા નથી, કે તૂટીને ગરતા નથી. માથાનું અને કપાળનું બળ વધે છે. કેશ સઘળા મજબુત મૂળવાળા, લાંબા ને કાળા રંગના થાય છે."

૬. પગને તળીએ તેલ લગાડવું.

પાદતળમાં તેલમર્દન કરવાથી નેત્રજ્યોતિ વધે છે, થાક, પગનું ફાટવું, પગનું સુઝવું આદિ રોગનો નાશ થાય છે. થાક ઉતરે છે ને રાતે ભરનિંદ આવે છે. ભાવપ્રકાશ ને સુશ્રુતમાં લખે છે કે—"કસરત કરીને પગમાં તેલની માલીશ કરાવવાથી જેમ ગરૂડની પાસે સાપ જવા ચાહતો નથી તેમ રોગ તેની પાસે જતા નથી." નિષેધ કેવળ અજીર્ણના રોગી અને તાવવાળાને માટે છે.

૭. પીઠી ચોળવી.

આપણે જેમ કદી કદી સરસવ કે તલનું તેલ શરીરમાં માલીશ કરવું જોઇએ, તેમ કદિ કદિ ચણાનો લોટ અર્થાત્ વેસણ પણ બદનપર મસળવું જોઇએ. આ તો ફક્ત એકજ લગ્નને દિવસે લગાડાય છે. પીઠી મોંપર મસળવાથી ગાલ પુષ્ટ થાય છે. મ્હોંડાપર કરોળીઆ કે ખીલ થતા નથી. હાલમાં એનો ચાલ બિલકુલ નાબુદ થયા જેવો છે. વિલાયતી સાબુને સામે એ બિચારૂં વેસણ કેમ પસંદ આવે? પરન્તુ જેટલો લાભ રોજ લેવાતા તાજા વેસણથી થાય છે એટલો ચરબીદાર સાબુથી કદાપિ નહિ. *

૮. સ્નાન.

पवित्रं वृष्यमायुष्यं श्रमस्वेद मलापहम् ।
शरीर बल संधानं स्नान भाजस्करं परम ॥

સ્નાન પવિત્ર કરે છે, આયુવર્દ્ધક ને શ્રમનાશક છે, પરસેવાને દૂર કરનાર, ને મળનો નાશ કરનાર છે, બળને, તેજને વધારનાર છે.

જેટલી ભારતવર્ષમાં સ્નાન કરવાની ચુસ્ત-દઢ રીતિ છે તેવી કોઇ પણ અન્ય દેશમાં નથી. આ ગરમ મુલક છે, જેથી અહિંના લોકને અધિક સ્નાનની જરૂર છે. ગંગા સ્નાન માટે સહસ્રો કોસથી લોક આવે છે ને ગંગાના નિર્મળ જળમાં સ્નાન કરી કૃતાર્થ થાય છે. એટલું સ્નાનનું માહાત્મ્ય છે.

સ્નાનનો અર્થ એટલોજ નથી કે, ચાલો બે લોટા પાણી દીલ પર રેડી લીધું એટલે ચેપ પલો-સ્નાન થઇ ગયું. શરીર પર કંઇ પાણી પડયું ન પડયું, જલદીથી બદન લોહી નાંખી પરવાર્યા એ રીતે ઘડો ઢોળનારની સંખ્યા થોડી નથી.

* મુખનું સૌંદર્ય વધારવા માટે દુધ અને લોટ (પાવડર) લગાવવાની ડૉક્ટરો ભલામણ કરતા હોવાથી તેવો રિવાજ હાલમાં યુરોપ અમેરિકામાં દાખલ થયો છે. તંત્રી.

સ્નાન એવું કરવું જોઇએ કે શરીરના સર્વે રોમકૂપ–છિદ્રો ખૂલી જાય ને ખાસ કરીને બગલ, જાંઘ, કુલા અને પીઠ તો ટુવાલ કે અંગુછાથી રગડીને સાફ કરવાં જોઇએ. સ્નાન ન કરવાથી છિદ્રો બંધ થઇ જાય છે, વાયુનું આગમન બંધ પડે છે ને તેથી લોહી અસ્વસ્થ રહેવાથી અનેક ચર્મરોગ થાય છે. યુરોપીયનોના દિમાગમાં હવે સ્નાનનો ગુણ સમજાવા લાગ્યો છે. કોઈ Cold bath (શીત સ્નાન), કોઇ Steam bath (બાષ્પ સ્નાન) ને કોઇ Tepid bathની પ્રશંસા કરી રહ્યા છે એટલે સુધી કે હવે Sun bath (સૂર્ય-સ્નાન) અને Air bath (વાયુસ્નાન) પણ શોધી કાઢ્યું છે.

ભારતીયોને માટે સ્નાન કરવું એ એક ધર્માજ્ઞા છે. કિન્તુ યોગ્ય રીતિથી ન્હાવાનું હાલ કેટલેક દરજ્જે બંધ થઈ ગયું છે.

એક તો અંગ્રેજી ઢબે કપડાં પહેરવાથી એમે બદનમાં હવા પેસતી નથી ને વળી જળ-સ્પર્શ પણ ઓછો થાય છે, એવી હાલતમાં ચામડી કમજોર પડે છે, એને શરદી ગરમી સહેવાની આદત રહેતી નથી. હિંદુઓનું માઘસ્નાન અને કાર્તિકસ્નાન ઘણા ગંભીર વિચારથી રખાયું હશે. સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષક નિયમોમાં સ્નાન પરમાવશ્યક છે. કસરત કરવા પછી જ્યારે થાક દૂર થાય તે પછી સ્નાન કરવાથી કેવો આનંદ થાય છે તે જે કસરતી હોય તેજ અનુભવ કરી જાણે છે.

કસરત ખતમ થતાંજ સ્નાન કરવાની પણ રીત નીકળી છે પણ એ સર્વે સાધારણ માટે હિતકારી નથી.

જે લોક હલકી કસરત કરે છે તેણે પ્રથમ સ્નાન કરીને કસરત કરવી જોઇએ.

એક વાત યાદ રાખવી કે જ્યારે અતિશય થાક લાગ્યો હોય ને પસીનાના જોખ છૂટતા હોય તે વેળા કદિ પણ સ્નાન ન કરવું.

સ્નાનથી ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે, અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે ને પુરૂષાર્થ વધે છે. ચરકાદિ ઋષિઓ જે જે સ્નાનની પ્રશસા કરે છે તે બેશક તેવીજ લાભદાયક છે પરંતુ જેટલી-વાર પાયખાને જાય યા પેસાબ કરે યા કોઇ મર્જાદીને અડી જાય તેટલી વાર સ્નાન કરવું મૂર્ખતા છે.

શીતળ જળથી નહાવું લાભકારી છે. વિશેષે ગરમ ઋતુમાં તો સદા શીતળ જળથી સ્નાન કરવું. ટાઢની મોસમમાં ભલે ગરમ જળ વાપરો, પરંતુ શિરપર ગરમ જળ નાંખવું હાનિકર છે.

૯. અનુલેપ.

અનુલેપ કરવાથી શરીર હલકું થાય છે ને દુર્ગંધાદિનો નાશ થાય છે. અગર, ચંદન ને કેસર એ ત્રણે ચીજને ઘસીને લેપ કરવાથી વાત અને કફનો નાશ થાય છે. એનો લેપ શીત કાળમાં શ્રેષ્ઠ છે.

વરસાદમાં ચંદન કેસર ને કસ્તુરીને ઘસી લેપ કરે તો સારો છે. ગરમીના દિનોમાં કપુર, ચંદન ને સુગંધવાળા એ ત્રણને ઘસીને લેપ કરવાથી સુગંધ ને શીતળતા મળે છે. લેપ કરવાથી શરીરનો રંગ સુદર થાય છે. હા, જ્વર અને અજીર્ણમાં અનુલેપનો નિષેધ છે.

(અપૂર્ણ.)

દીર્ઘજીવિત, સંતાન, શરીરનો મજબૂત બાંધો, તેજસ્વીપણું,
સ્મરણશક્તિ અને ઉત્સાહ એ સઘળાંનો આધાર
શુદ્ધ રૂધિર અને શુદ્ધ વીર્ય ઉપર છે

પ્રખ્યાત

આતંકનિગ્રહ ગોળીઓ

બગડેલા લોહી અને બગડેલા વીર્યને સુધારે છે,
જીવન તત્વોની અભિવૃદ્ધિ કરે છે,
સ્ત્રીઓની ગર્ભધારણ શક્તિનો નાશ કરનાર—ઋતુદોષ તથા ગર્ભાશયની ખામીઓને મટાડે છે
બગડેલી પાચનશક્તિને સુધારે છે અને શરીરના દરેક અગત્યના અવયવને પૂરતી તાકાત આપે છે લાખો સર્ટીફીકેટો તથા આખી દુનિયામાં પ્રસરેલી કીર્તિ એના સાચા ગુણોની સાબિતી છે.

કિંમત-ગોળી ૩૨ ની ડબી ૧ નો રૂપિઓ એક.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી
માલેક આતંકનિગ્રહ ઔષધાલય,
જામનગર—કાઠીઆવાડ.

શરીરરક્ષા અને નીતિ સમજાવનાર કામશાસ્ત્ર પુસ્તક વગર કીમતે અને વગર પોસ્ટેજે આપવામાં આવે છે.

વિષયાનુક્રમણિકા.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

" Mens sana in corpore sano." " પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૭ મું.] નવેમ્બર ૧૯૧૪. [અંક ૧૧ મો.

Salt and the Salt-eating Habit.

(BY DR. DANIEL S. SAGER, M. D.)
Author of "The Art of Living in Good Health."

Common salt 'the chemical name of which is chloride of sodium, has been used so long by civilized man that most individuals are led to believe its use indispensable to the human economy. This is an erroneous belief, as every individual can *decide for himself. Certain commonly accepted ideas have given rise to these beliefs, many of which are wholly inferences.*

It is a wrong inference which leads people to believe that because the dear likes the salt "lick" or the redman likes fire-water, either of these substances is natural or necessary to the human body. So, in like manner, although it has been customary to feed or "salt" cattle and other of the domestic animals with this chemical (chloride of sodium), such a procedure does not imply that it is necessary or essential.

The cattle upon the great plains of Texas and the West thrive perfectly well without salt, and cattle in other parts of the world thrive equally well without this luxury. Feeding salt to domestic animals is simply a custom; animals are educated to use salt just as children are educated to eat sugar.

It is a well known fact that there are numbers of people who never use salt. The North American Indian whom the hand of civilization has not made unnatural deos not eat salt; and many of the peoples of the more northern parts of Europe and America as well as Central Africa have no use for salt.

An individual need go no farther than his own experience to learn that salt is wholly unnecessary for the human body. One can develop an appetite for salt as for anything else. Where this appetite has not been developed, the lack of salt is never noticed, and its use can be dispensed with for years with benefit to the system. On the other hand an appetite for salt may be developed to such an extent that the victim may well be called a "salt–eater."

*** *** *** ***

The physiological effect of salt is that of an irritant upon all the mucous membranes of the body, producing a watery discharge. This is the purpose for which salt is prescribed by physicians——as a medicine to irritate, or cleanse by the effect of this irritation, which is only intended to be temporary in character and not an every-day affair. It is an interesting fact that salt and cane sugar have practically the same effect as an irritant on the human organism. The stimulating or irritating effect of sugar and candy is to be observed in the case of an inflamed throat, where it produces a profuse discharge of mucus, thereby relieving congestion of the affected parts. Any one can easily prove the truth of is this assertion by snuffing a solution of salt or sugar and water up the nostrils; the profuse discharge which follows is proof of the irritant effect of either upon the mucous membrane of the nose. What applies to the nose applies equally well to the stomach or any other organ of the body. So that the effect of salt when used in

excessive quantities is to produce catarrh of the mucous membranes of the body, and this in time becomes chronic.

There are other minor ailments for which the excessive use of salt is responsible,——notably eczema and other rashes of the skin manifesting themselves as pimples and boils. Frequently the tenderness of the edges of the nose both within and without the nostrils is the result of the excessive use of salt. And again the eyelids may be affected from the same cause. The results of the excessive use of salt are to be observed also in what is known as scurvy.

It is interesting to notice that common salt in large doses acts as a purgative and emetic. One of the quickest emetics in time of emergency is made by putting salt in a glass of lukewarm water and swallowing the mixture. Owing to the harmful effects of salt it is withheld from many animals, and in some instances certain animals will not touch it, never having acquired a taste for it. It is said that this applies particularly to birds and dogs.

The ill effects of salt are especially apparent upon the kidneys. The dropsy of Bright's disease of the kidneys and certain forms of heart disease are in many instances caused, wholly or in part, by the use of salt. This explains how a milk diet in kidney diseases so rapidly improves the condition of the patient; the salt which has been deposited in the tissues is washed out, as it were, by the milk. The same is true of the grape cure; the fruit-juice of the grape also washes out the salt from the tissues. Obviously the real cure consists in the fact that no salt enters the system through the diet. With the cause of trouble removed cure readily follows. Certain forms of heart disease, bronchitis, and in fact many other diseases, which need not be mentioned here, also occur from excessive use of salt. The opinion that salt is a necessary aid to digestion is absolutely without foundation, and there can be no question that the excessive and continuous use of salt produces a host of diseases. The word "catarrh" applied to disease is legion itself.

In the natural foods there is quite a sufficient supply of what is called the inorganic salts, without any artificial addition of chloride of sodium being necessary for man's wants. It seems to be overlooked by many writers that salt is but one of a number of the inorganic salts, the phosphates, sulphates, and many others being almost wholly ignored. The phosphates particularly are to be reckoned of great importance. It is not salt alone, but the combination of the various salts which gives value to the inorganic salts in food. Where a perfectly natural diet forms the larger part of the meal, as it should, the use of salt is wholly unnecessary. It will be remembered that the present method of cooking vegetables removes or destroys the inorganic salts. Hence, from the standpoint of nutrition, vegetables should be eaten raw, or if cooked, should be baked. It is a recognized fact that under any circumstance the amount of salt for man should not exceed fifteen to thirty grains daily as any excess has to be excreted through the kidneys and skin. A little salt may not be out of place, but anything beyond one-quarter or one-half teaspoonful per day is an injurious amount for an individual.

The presence of salt in all prepared foods creates an unnatural thirst, the tissues of the body being constantly deprived of a great amount of water. The sensation of thirst is a matter of common observation especially after using salty preparations of butter, salted meats, or fish.

"Salt-eating" with a great many people becomes a habit and unquestionably gives rise to serious disturbances of health, which are seldom, if ever, ascribed to eating salt in excess.

In the light of all our information the opinion that salt is necessary to the human economy to the extent to which it is commonly used, cannot be said to be founded on facts. Unquestionably the less salt one eats the better for the individual.

Germs and Microbes.

(BY DR. DANIEL S. SAGER, M. D.)

Germs or microbes of whatever character are powerless to injure a healthy man. If this were not so we should all die of germ diseases, for we live in an atmosphere of germs, breathing tuberculosis, diphtheria, scarlet fever, measles, etc. It is only when the body is reduced or brought down from its high plane of vigor and vitality to a low level that it yields to the influence of noxious microbes.

If tubercle germs are injected into the skin of a healthy man he will not suffer in the least, and undoubtly, as has been proved, a healthy individual can swallow various germs and suffer no ill effects.

In many instances it is a question whether germs are not a result rather than the cause of disease. The germs themselves are not so poisonous as their toxins or excreta.

There are many points about disease yet remaining to be solved. We know that in many instances the bacilli of diphtheria may be found in the mouth of an individual and long remain harmless to him. This may go on for an unlimited period, or these bacilli may suddenly take an active or malignant form from causes which seem to be as yet beyond our understanding. Unquestionably the body of a healthy man has the power to destroy any or all germs or microbes. Many of the so-called disease germs, the bacilli of consumption, typhoid fever, and others, have had an existence for centuries, and they will still continue thier existence so long as time lasts, for they form an integral part of the life of plants. Just as a tree is not killed by cutting of its leaves, neither is consumption, diphtheria, pneumonia, or any other so-called germ disease prevented by destroying the bacilli. We live in a world of germs, and we know absolutely nothing of many of the forms of germ-life, because we have no microscopes sufficiently powerful to show them; but this does not prevent us from knowing that these minute forms of life

exist,——we know they exist by their effects on plant and human life. This only emphasizes the importance of cultivating habits of good living for the sake of absolute immunity. By a well regulated natural life we can keep our bodies in such a condition that they will resist disease of any kind.

Medical Heresy.

(By Dr. J. H. Tilden, M. D.)

"I declare my conscientious opinion founded on long observation and reflection, that if there were not a single physician, surgeon, apothecary, man-midwife, chiemist, druggist, or drug on the face of the earth, there would be less sickness and less mortality." Dr. James Johnson, surgeon-extraordinary to the king of England.

All conscientious, experienced physicians, in every age have expressed themselves the same as Dr. Johnson. Why? Because theory and practice of medicine does not teach healing, and never has taught it.

The rank and file of the medical profession is wedded to the germ theory. The belief is quite universal that germs are the only cause of disease; that such notions as laws of health, and that breaking those laws causes disease, are foolish, silly, and much beneath the dignity of scientific physicians.

When a physicien is foolish enough to allow his mind at times to be a little suspicious that bad habits create disease, he is brought up with a quick correction by having a centenarian pointed out to him as a man who has broken every law of God, and still lives and is possessed of full health.

The following item shows that the very best physicians break health laws with impunity.

Dr. H. S. E. Johnson of Washintgon, D. E. former vice-president of the American Medical Association, is known at the convention as "the human furnace," because he smokes thirty cigars a day.

"Johnson," said the venerable Dr. Abraham Jacobi, "how long have you been doing this?"

"Since I was twenty" smiled Dr. Johnson, "and I began to smoke when I was fifteen."

"I'd just like to listen to your heart," said Dr. Jacobi.

"Go ahead," *said Dr. Johnson, and the retiring president* of the A. M. A. pressed his gray hairs against the Washington man's lapel.

"Sound as a drum," he announced, and then lit a big black one himself, and walked off shaking his head.—*Rocky Mountain News.*

What influence will the endorsement of smoking by such eminent professional men have on young physicians? It will cause many of those who do not smoke to take up the habit, and cause those who have the habit to use more.

The mind of a physician must be free from the influence of tobacco, drugs, and food-poisoning before it becomes sympathetic with cause and cure. How can a tobacco—saturated physician understand the need of abstinence from the weed? He may think it necessary for his patients to limit its use. The Doctor who drinks, always believes that a little stimulation is good for his patients.

Is there any good reason why doctors generally are not in sympathy with dietetics and hygiene? To be in sympathy with any subject, one must live it. Is there any thing in common between sobriety and inebriety, between temperance and intemperance? To have those extremes in sympathy would be contary to law and order. The desire to please a growing demand may cause doctors to talk a little diet and suggest the advisability of cutting down of stimulants, but their prescriptions have no force, and they carry no convictions, because there is no sympathy——there is lacking that subconscious conviction that the prescriptions are right.

The successful evangelist believes what he preaches; the hypocrite fails to convince. If we would have others believe,

we must believe, and we can't believe unless we live our beliefs. If we would reform others, we must begin by reforming ourselves. The best reformation sermon is to live it and stop talking it.

I believe it can be proved that nearly all reformers are ill acquainted with the reform they advocate, and that few live in keeping with what they preach.

One of the most enthusiastic temperance lecturers I ever knew required from eight to twelve ounces of whiskey to turn his tongue loose.

Doctors who drink, smoke, and gluttonize cannot cure those who are sick because of these habits. Why? Because they can't cure themselves. **Only those with health can teach health to others.**

Surgeons Never Are Mistaken!

(By Dr. J. H. Tilden, M. D)

The following emphasizes and brings out the *great need and the usual success* of the surgery perfomed today.

Only occasionally is it possible for the public to " get next to " the inner workings of surgical graft, but, take it from me, there is a lot of it.

It is not uncommon for women to have children *after being made barren by a surgical operation, and tumors have turned into babies so frequently* that it has ceased to be a joke.

The Barren May Bear Fruit.

A most unusual basis for a new trial is developed in Anshuty *vs.* Louis ville Ry. Co., 154 South western Reporter, 13, which may be either a reflection on the wisdom of the science of medicine and surgery, or, simply the prowess of women to baffle all. In April, 1910, Sillian Anshuty, a young married woman twenty three years of age, was injured while a passenger on a railroad car. At the time of the accident she was enceinte,

and shortly thereafter there was born to her a boy baby. In April, 1911, she was taken to a hospital where a serious operation was performed upon her, at which time it is shown by several physicians and surgeons who were present that there were removed from her body both fallopian tubes, the whole of the left ovary, and part of the right ovary. Thereafter she sued the railroad company. Previous to the trial, the court appointed a surgeon to examine the woman as to the nature and extent of her injuries. On the trial all the physicians and surgeons testified as to the nature of the operation, and, in addition, that by reason thereof Mrs. Anshuty was made barren and could never have another child. They further stated that there had developed a tumor in her abdomen, which would sooner or later necessitate still another and possibly more serious operation. The physician appointed by the court testified, in substance, to the same thing. The jury rendered a verdict for £. 7,000 for the plaintiff. Defendant asks for a new trial—for wonders will neve cease. On the third day of June, 1912, Mrs. Anshuty gave birth to another boy baby. "Welcome, infant," said the railroad Company; "and now we should have a new trial, for it has been provan out of court that the woman is not barren and that what was said to be a tumor was in a fact a fœtus, and, instead of a future operation which would endanger her life, nature has asserted itself and brought about the usual satisfactory results without permanent injury, notwithstanding it was proven otherwise in court; and must have had a controlling influence upon the jury in fixing the amount of the recovery." The court of Appeals of Kentucky holds that the Railroad company is entitled to a new trial because of this newly, discovered evidence, inpart saying: "No reflection is inteded upon the physicians and surgeons who testified. Either there was some strange and unaccountable mistake, or one of those freakish things in nature has happened which are so rare as that they are said by scientific people to be impossible."



Resolutions Passed by the Conference of Hindu Orphanages held at Nadiad.

28th September 1914.

I.

Resolved that this conference places on record its deep conviction that the war in which the British Government and its allies are engaged is in reference to these powers in support of a righteous and just cause; that this conference is exceedingly shocked by the acts of brutality and vandalism practised by the Germans in Belgium and France in opposition to the accepted rules of civilised warfare and it earnestly prays that decisive victory be given to the arms of the British Government and of the allies and an early peace be concluded on terms which are honourable to them; and that the president of this Conference be authorised to communicate this resolution to H. E, the Governor of Bombay.

From the Chair.

II.

Resolved that in the opinion of this Conference Government should relax its rules about fees in favour of the inmates of orphanages who are receiving education at institutions managed by Government and public educational bodies and it begs respectfully to approach Government to give concessions in favour of such students;

that the proprietor of recognised private schools situated in towns where orphanages exist be also requested to give like concessions in favour of immates of orphanages studing in their respective institutions;

that copies of this resolution be sent to Government, to the Director of Public Instruction and to the managers of schools of the towns and cities in which orphanages exist.

Proposed by Maganbhai Chaturbhai Patel Esqr.
B. A. LL B. Bar-at-law (Ahmedabad).

Seconded by Chimanlal Harderam Esqr. (Broach).
Supported by B. N. Bhajekar Esqr. B. A. LL. B. (Bombay)
V. G. Ketkar Esqr. (Poona).

III.

Relsoved that this conference places on record its sense of the risk incurred in leaving minor girls who have not got parents or other very close relations to take care of them unprotected and it strongly urges on the members of the Hindu Community the necessity of making all possible efforts for placing such girls under the protection and shelter of recognised asylums established for the purpose.

Proposed by Pardhubhai Vhalabhai Sharma Esqr, (Bombay).
Seconded by Behen Nhanibehen Gajjar, (Surat).
Supported by Manilal Keshavlal Esqr. (Kapadvanj)

IV.

Resolved that this conference recommends that all general Hindu Orphanages should make suitable arrangements for receiving orphans of the depressed classes.

Proposed by Bhikshu Akhandanand (Ahmedabad),
Seconded by Maharanishankar Sharma Esqr. (Bombay).
Supported by B. P. Banchhod Esqr. (Dhulia).
Varajbhai Vaghjibhai Esqr. (Baroda);

V.

That this conference resolves that in the opinion of this conference, there is an urgent and pressing need of a central industrial school where industrial education can be imparted to the inmates of the different orpanages, and it strongly recommends that the various orphanages will arrange for providing for the expenses of the establishment and maintanance of such institution with the assistance of the charitable public of this Presidency, and it appoints a committee of following gentlemen for the purpose of collecting contributions and otherwise carrying out the object of this resolution as speedily as possible.

Proposed by Chandrashankar N. Pandya Esqr.
B. A, L. L. B. (Nadiad).

VI.

Resolved that a committee of the following gentlemen be appointed to consider and report by the end of June 1915 on the best ways for the organisation, management and development of orphanages in this Presidency.

Proposed by Gokuldas D. Talati Esqr. B. A. L L. B.
(Nadiad).
Seconded by Prof. Kantilal C. Pandya, M. A. (Nadiad).
Supported by Behen Bajigauri (Surat).

VI.

Resolved that Messrs. B. N. Bhajekar and C. N. Pandya be appointed Honorary Joint Secretaries of the conference.

Proposed by Sevaklal Ratanlal Desai Esqr. B. A., L L. B.
(Nadiad).
Seconded by Dr. Mahadev Prasad Bhogilal Kanthariaker,
(Ahmedabad).

VIII.

Thanks to the Chair.

Proposed by Maganbhai C. Patel Esqr. B. A. LL. B., BAR-AT-LAW.
Seconded by Chandrashanker N. Pandya Esqr. B. A. LL. B.

આરોગ્યપ્રદ દિનચર્યા અને તત્સંબંધી વિચારો.

(લેખકઃ-રા. નર્મદાશંકર સદાશિવ ત્રિવેદી.)

(અનુસંધાન પૃષ્ટ ૪૮૦ થી.)

૧૦. ભોજન.

आहारः प्राणेनः सद्योवळकृद्देह धारकः ।
आयुस्तेजः समुत्साह स्मृत्यो योऽग्नि विवर्द्धनः ॥

સુશ્રુત.

ભાવાર્થ—ભોજન તૃપ્તિ કરનારૂં, તત્કાળ બળ વધારનારૂં, દેહને ટકાવનારૂં; આયુ, તેજ, ઉત્સાહ, સ્મરણશક્તિ ને જઠરાગ્નિને વધારનારૂં છે.

વાસ્તવમાં ભોજનજ અમારો પ્રાણાધાર છે. સંસારમાં જેટલા જીવધારી છે તેને કોઈ નહિ ને કોઇ પણ પ્રકારનું ભોજન અવશ્ય કરવું પડે છે.

ભાવમિશ્રજી લખે કેઃ—"ભોજનથીજ શરીરનું પાલન થાય છે. સ્મરણશક્તિ, આયુ, બળ, શરીરનો રંગ, ઉત્સાહ, ધીરજ અને સુંદરતા વધે છે."

ભોજન ન કરવાથી ક્ષય થાય છે, નિર્બળ મનુષ્ય સર્વ રીતે રોગગ્રસિત બને છે. "**दुर्वलो दैवघातकः**" દુર્બળને દૈવ પણ સતાવે છે તેથી ભોજન સંબંધી નિયમમાં ખૂબ સાવધાની રાખવી, નહિ તો બળક્ષય અવશ્ય થશે.

ભોજન સંબંધી સમસ્ત સામગ્રી સ્વચ્છ ને સાફ રાખવી. કેટલાકની એવી સંમતિ છે કે ખૂબ ઠાંસી ઠાંસીને ભોજન કરવાથી બળવૃદ્ધિ થાય છે ને તેવાઓએ કહેવત જોડી છે કે "જોદ્ધા ને ગોધા અજીર્ણથી વધે" પરંતુ એમ કરવાથી બળ વધતું નથી પણ આપણે જેટલું પચાવીએ તેટલું ખાવાથીજ બળ વધે છે. એક અંગ્રેજ વિદ્વાન કહે છે કે—It is not what we eat but what we digest that makes us strong.

આપણે જે કંઇ ખાઇએ છીએ તે ગળાદ્વારા પેટમાં ઉતરે છે, ત્યાં ભોજન પેટમાં રસદાર (કાઇલ) બનીને આંતરડાંમાં જાય છે. ત્યાં તેને પાચકપિત્ત આદિ કેટલાક એસિડવાળા પદાર્થ મળીને વધારે પાચન થાય છે. એ રીતે બનેલા આહારના સારને રસ કહે છે ને તે સૂક્ષ્મ સાર છે. યદિ એ રસ મંદાગ્નિથી અધકચરો રહી જાય છે તો તે અનેક રોગ પેદા કરે છે. આહાર સારી રીતે પચે તો રસ બને છે. રસનું રક્ત બને છે. રક્તથી માંસ, માંસથી મેદ એટલે ચરબી, ચરબીથી અસ્થિ બને છે. અને હાડકામાંથી મજ્જા ને મજ્જાથી શુક્ર-વીર્ય બને છે. રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, ને શુક્ર એ સર્વનો ક્ષય થાય તો દેહ નાશ થાય છે.

૧૧. નિદ્રા.

સાંપ્રત ભારતવર્ષમાં એ વિચાર પ્રચલિત છે કે જે છોકરાંનું મસ્તિષ્ક વ્યાધિ પીડિત હોય તેણે સારૂં થવા માટે શારીરિક વ્યાયામ કરવો પણ એ વિચાર અસત્ય છે. બાળકોને

ઘણા જલદીથી નાની વયમાં નિશાળે ન મૂકવા જોઇએ. જ્યાં ઘણા વિષયો એક સાથે ભણાવે છે એથી બાળકોનું ભવિષ્યજીવન અને શરીરને મોટો ધક્કો પહોંચે છે. એ તો હાલની શિક્ષા પ્રણાલિનો કુત્સિત પ્રભાવ છે. બાલ્ય વિવાહ અને ગૃહસ્થાશ્રમની ચિંતાઓ અને અન્ય સામાજિક કુરીતિઓ આપણા દેશનાં બાળકો અને યુવકોને માનસિક અને સારીરિક અવનતિની તરફ લઇ જઈ રહી છે. હમણાંજ મિ. બ્રાઉને મનુષ્યોએ કેટલું સુવું તેના પર પોતાના વિચાર ઉપસ્થિત કર્યા છે જેને પાળવાથી આરોગ્ય મળે છે. તેમનો મત છે કે ૪ થી ૬ વર્ષ સુધીના બાળકોએ ૧૩ કલાક, ૭ થી ૯ વર્ષ સુધીનાએ ૧૧ કલાક, ૯ થી ૧૪ વાળા ૧૦ાા, ૧૪ થી ૧૭ વાળા ૧૦, ૧૭ થી ૨૧ વર્ષવાળા જુવાનોને ૯ાા કલાક, ૨૧ થી ૨૭ વર્ષવાળાએ ૯ અને સાધારણ મનુષ્યોએ ૮ કલાક સુવું જોઇએ. મિ. બ્રાઉનને વિશ્વાસ છે કે એ નિયમ પાળવાથી માનસિક વ્યાધિ પાસે આવશે નહિ. વિદ્યાર્થીગણોએ આ પર ધ્યાન આપવું જોઇએ. રાત્રિએ કઈ દિશા તરફ શિર અને કઈ દિશા તરફ પગ કરી સુવું તે સંબંધમાં પણ તેણે નવા વિચાર જણાવ્યા છે. હિન્દુ ભાઇ બતાવે છે કે દક્ષિણ તરફ પગ કરી ન સુવું. પણ એથી વિપરીત પ્રમાણોથી સિદ્ધ થયું કે રાત્રિએ દક્ષિણ તરફ પગ રાખી સુવાથી બહુ લાભ અને ગુણ છે. કોલમ્બીયા વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ૦ વૉલ્ટર ક્લાર્કે પરિશ્રમ કરીને અનુસંધાન કર્યું છે કે ઉપરોક્ત કથનનું પાલન કરવાથી રાત્રે નિદ્રા આવે છે. પ્રો. વેન્ડલ અને પ્રો. મેકશીગરે પણ એજ વાતને પુષ્ટિ આપી છે.

૧૨. વ્યાયામ.

મનુષ્યનો સ્વભાવ છે કે જે જે વિદ્યામાં નિપુણ છે તે તેની બહુ પ્રશંસા કરે છે. ખેલવું, કૂદવું, ને કસરત સંબંધી વિષયોમાં પણ એવીજ સ્થિતિ છે. જે સખ્સ જે રમતમાં દક્ષ હોય છે તે તેનાંજ બણુગાં ફુંકે છે, તે એટલે સુધી કે આખા જગતને તે ખેલથી લાભ થતો માને છે.

હરેક જુવાન મનુષ્યના હૃદયમાં પ્રથમ એ પ્રશ્ન થવો જોઇએ કે કઈ કસરત મારે માટે લાભપ્રદ થશે ? બીજો પ્રશ્ન એ કે મારે માટે કસરત ઉપકારી થશે કે રમત ? એ રીતે આરોગ્ય મેળવવા અનેક પ્રશ્નો હૃદયમાં થવા જોઇએ. એ પ્રશ્નોના ઉત્તર ભિન્ન ભિન્ન આવશે. મારી સમજ મુજબ કોઈ વ્યક્તિ માટે અમુક પ્રકારની રમતજ અનુકૂળ છે; અને કોઇને માટે કસરત તથા કોઇને માટે એ બંને અનુકૂળ છે.

કોઈ કહેશે બાઇસીકલ પર ચઢવાની કસરત સારી છે, કોઈ કહે કે પટ્ટાબાજી સામે સર્વ કસરતો તુચ્છ છે. કોઈ સાહેબ ટેનિસની ઉપમામાં મગ્ન રહે છે. કુસ્તીબાજ કુસ્તી આગળ સઘળી રમતોને તમાશા માને છે. કોઈ ઠાકોર સાહેબ ઘોડાની સ્વારીને સર્વોત્તમ સમજે છે. એ તો નિર્વિવાદ છે કે હરેક કસરત અને રમત પોતપોતાના સ્વરૂપમાં ઉત્તમ છે. જે લોક કોઇ પણ કસરત કરતા નથી તેને માટે સઘળુંજ નવું છે. પરંતુ હરેક શખ્સ ઘોડો પણ નથી રાખી શકતો અને એટલો વખત પણ નથી મેળવી શકતો. તેથી સર્વ સાધારણ જન અશ્વારોહણનો લાભ મેળવી શકતા નથી. કોઈ કોઈ સજ્જન સૌ વ્યાયામોથી ઉત્તમ પાણીમાં તરવાનું કામ બતાવે છે. એ તો નિઃસંશય છે કે તરવાની ક્રિયા આરોગ્યને અત્યુપકારક છે, અને સાથે ઉપયોગીકળા પણ છે. પરંતુ તે પણ સર્વાનુકૂળ થતી નથી, કેમકે સર્વત્ર તરવા માટે સુયોગ્ય જળસ્થાન મળી શકતાં નથી.

એ વાત ખરી છે કે ઘોડાની સ્વારીથી અંગના સર્વ સ્નાયુ (મસલ્સ) દૃઢ થઈ જાય છે ને થાક-પરિશ્રમ પણ ઠીક પહોંચે છે, પરન્તુ સ્વારી કરવાથી ઘોડાને પોતાને અધિક કસરત મળે છે. સ્વાર કરતાં ઘોડો જ્યાદે લાભ ઉઠાવે છે. ઘોડાના પટ્ઠા મજબુત થાય છે ને વધારે ચંચળ બને છે.

હવે પ્રશ્ન એ ઉઠે છે કે કઈ રમત અને કઈ કસરત સૌથી ઉત્તમ અને લાભકર છે? ઉત્તર એજ કે એ હરેક મનુષ્યના સ્વભાવ અને શરીરની રચના પર નિર્ભર છે. કોઇ ખાસ રમત કે કસરત એવી નથી કે જે હરેક મનુષ્યને લાભ કરતી હોય. હા, જ્યાં સુધી કોઈ રમત યા કસરત નિયમાનુસાર અને એવા ઇરાદાથી કરવામાં આવે કે એથી મારૂં સ્વાસ્થ્ય અને બળ વધશે, તો તે અવશ્ય લાભ પહોંચાડે છે. હરેક કામ કરવા માટે યોગ્યાયોગ્યના નિયમો છે, પરંતુ આપણા નવયુવાનો બળ મેળવવાના ઉમંગમાં ભૂલ કરીને હદથી જાદે કરે છે. અને તેથી પરિણામ એ થાય છે કે લાભને બદલે હાનિ ઉઠાવે છે અને તે પછી ઉક્ત રમત યા વ્યાયામની તે નિંદા કરવા લાગે છે.

જે લોક એવો પ્રશ્ન કરે છે કે અમારે માટે કઈ કસરત લાભકારી છે તેણે સાથે સાથે એ પણ પ્રશ્ન કરવો જોઇએ કે આમારી ઇચ્છા કઇ કસરત કરવાની છે. આપણે ખરેખર બળવાન થવા માગતા હોઇએ, અથવા કીર્ત્તિ અને મૅડલ (ચાંદ) ની જયમાળા પહેરવા ઇચ્છતા હોઇએ, અથવા તો બળ અને યશ બંનેના ઉત્સુક હોઇએ અને એવા ખ્યાલથી કસરત કરવી એ કંઈ નઠારી વાત નથી. કેમકે એક બલિષ્ટ શરીર અને શારીરિક કળા-કૌશલ મેળવવું કોઈ ખરાબ વાત નથી પણ ઉત્તમ છે. જે મનુષ્ય બળ અને કળા કૌશલ ઉભયમાં કુશળતા ઇચ્છે છે તેણે યાદ રાખવું કે તે કોઈ એક અથવા બે કિસમની કસરતથી લાભ મળી શકશે નહિ. તેણે અનેક પ્રકારની કસરતોના અનુગામી થવું પડશે.

એવી કોઈ કસરત નથી કે જેના અભ્યાસથી અંગની અંદરની અને બહારની ઇન્દ્રિયો મજબુત થઈ જાય. હા, એટલો સંભવ છે કે ખુલ્લા મેદાનમાં કસરત કરવાથી ફેફસાં મજબુત થાય છે, જેથી લોહી સાફ થતું જાય છે. અને આખા શરીરમાં સુર્ખી અને સ્ફુર્તિ ઝળકી રહે છે.

આપણે કઈ કસરત કરવી જોઇએ તે આપણાં સાંસારિક કામકાજ અને જીવનપ્રણાલી પર આધાર રાખે છે. એ માટે આપણું ધ્યાન સર્વદા ને સ્વતઃ કોમળ અને કમજોર ઇંદ્રિયો ઉપર રાખવું જોઇએ. કેમકે માનવ શરીર એક અદ્ભુત મશીન-છે. એ યંત્રનો યદિ કોઈ સૂક્ષ્મ ભાગ પણ બગડી જાય તો બસ ક્ષય શરૂ થઈ જાય છે, અને કાલાંતરે એના શરીરમાં કોઈ રાજરોગ ઉત્પન્ન થઇને તે વ્યક્તિનો સર્વનાશ કરે છે.

બુદ્ધિમાનોને ઉચિત છે કે વચ્ચે વચ્ચે કોઈ વ્યાયામશાસ્ત્રીને પોતાનો અભિપ્રાય કહેતા રહેવો અને ગુરૂની શિક્ષાનુસાર કસરતમાં પરિવર્તન પણ કરતા રહેવું.

જે લોક બંધ અને ગંદાં સ્થાનોમાં અથવા તંગ ગલી અને કારખાનામાં પોતાનું જીવન ગુજારે છે તેમની આયુ ઓછી થાય છે. મનુષ્યને માટે સ્વચ્છ વાયુમાં કસરત કરવી એટલીજ જરૂરી છે કે જેમ દીપકને માટે તેલ.

હરેક આબાલ વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરૂષોએ પ્રતિદિન સ્નાન કરવું અને સ્વચ્છ હવામાં કસરત કરવી જોઇએ.

૧૩. સ્વભાવ.

"Manner maketh man" સ્વભાવથીજ મનુષ્યની પરીક્ષા થાય છે. કેવળ ધન અને આરોગ્યથી મનુષ્ય સુખી થઈ શકતું નથી. યદ્યપિ એ મનુષ્યોની પરમ ઉપકારી વસ્તુ છે તથાપિ સારો સ્વભાવ એ પણ આવશ્યક છે. મનુષ્ય અને પશુઓમાં અનેક વાતો એક સમાન હોય છે પરંતુ મનુષ્ય પોતાના ઉત્તમ સ્વભાવથી સારી સારી વાતો ગ્રહણ કરે છે ને બુરી છોડી દે છે. એક કવિ કહે છે કેઃ—

આંખ, કાન, મુખ, નાસિકા, સર્વેનું એક કામ;
કહેવું, સુણવું, દેખવું, ચતુરોનું ભિન્ન કામ.

સ્વભાવથીજ મનુષ્ય પોતાને ઉત્તમ અને નીચ બનાવે છે. સ્વભાવથીજ સહસ્રો મનુષ્ય એના ઉપાસક બને છે તથા તે આદર્શ પુરૂષ બને છે. અને એજ સ્વભાવથી તેનું નામ સાંભળતાં લોકો ત્રાહિ ત્રાહિ કરે છે.

આપણો જન્મ કેવળ આપણાજ ભલાને માટે નથી. આપણે આપણા સ્વાર્થની સાથે સાથે આપણા ઇષ્ટમિત્રો અને મનુષ્ય માત્રનું કલ્યાણ કરવામાં તત્પર રહેવું જોઇએ. મહર્ષિ વ્યાસ મુનિનું વચન છે કે-" **परोपकाराय पुण्याय पापाय परपीडनम्।** " સ્વભાવ ઉચ્ચ હોવાથી મનુષ્ય ઉચ્ચ શ્રેણિમાં ગણાય છે. સ્વભાવની હીનતા વડે ઉચ્ચ કુલોત્પન્ન પણ નીચમાં નીચ સમજાય છે.

ઘણા લોકો એવા હોય છે કે મોટી મોટી લાંબી પહોળી સ્પીચ (ભાષણ) આપે છે પરંતુ કાર્યપરાયણતામાં બાળક જેવાં હોય છે એવા લોકો " **वचने किं दारिद्रता** "ના અનુગામી છે. ગોસ્વામી તુલસીદાસ કહે છે કે—" પર ઉપદેશ કુશલ બહુ તેરે,
જે આચરહિં તે નર ઘનેરે."

મનુષ્ય માત્ર પર કેવળ એવાજ લોકોનો પ્રભાવ પડે છે કે જેનો સ્વભાવ સરળ અને ઉત્તમ છે, તેઓ મોટાં પરમાર્થ કામ કરે છે અને સુકાર્યમાં દત્તચિત્ત છે.

"Better is he that ruleth himself then that he taketh a city."

ઔષધિશાસ્ત્રની અલૌકિકતા.

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

(અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૨૭૩ થી ચાલુ.)

વૈદ્યકશાસ્ત્રના ઇતિહાસમાં વહેમે પણ અગત્યનો ભાગ લીધો છે. સાઉધીનના લખેલા "ડૉક્ટર" નામના પુસ્તકમાં લખેલું છે કે ફ્લૉરિડામાં વસતી કેટલીક જાતો ડૉક્ટરો સિવાય બીજાં બધાં મનુષ્યોનાં મુડદાંને દાટી દે છે પરંતુ ડૉક્ટરો જ્યારે મરી જાય છે ત્યારે તેમનાં મડદાંને અગ્નિસંસ્કાર કરી તેમનાં હાડકાંની રાખ પાણી સાથે લોકો પી જાય છે. મંત્રેલા દોરા ધાગા, રક્ષાઓ, તાવીજો, માદળીઆં વગેરેમાં આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરવાનું અને થયેલા રોગો મટાડવાનું અમોનુષી ગુપ્ત બળ રહેલું હોય છે, એ માન્યતા કે વહેમ જુના જમાનાઓથી ચાલ્યો આવે છે અને હજુ સુધી તે આપણામાંથી તદ્દન અદૃશ્ય થયો

પડે." આટલી ફી લીધા છતાં પણ તેમની માગણી સ્વીકારવા આપણા વૈદ્યરાજ આનાકાની કરતા હતા એટલામાં વળી એક યુવાન વિધવા જે પુનર્વિવાહ કરવાની તૈયારીમાં હતી તે વૈદ્યરાજના ચરણમાં આવીને પડી, અને હુસકાં ખાતાં અને આંસુ ગાળતાં પોતાના જુના ધણીને જીવતો નહિ કરવા વિનવવા લાગી. ટુંકામાં, સવારથી તે સાંજ સુધી કાગળો, મુલાકાતો, ભેટો, ઉપાહારો, ફી વગેરેનો એટલો બધો વરસાદ વરસવા લાગ્યો કે તે પોતે પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. આખા શેહેરનાં મનુષ્યોનાં મગજો . તરેહવાર વિચારો અને કલ્પનાઓથી ઉશ્કેરાઈ ગયાં હતાં. કેટલાકો બ્હીતા હતા, કેટલાકો અતિ તીવ્ર જિજ્ઞાસુ બની ગયા હતા. અને આ બધું ધાંધલ જોઇને શેહેરનો કોટવાલ (Mayor) આપણા વૈદ્યરાજને મળવા આવ્યો અને તેને નીચે પ્રમાણે કહ્યું " સાહેબ, આપની અસાધારણ શક્તિઓ વિષેના મ્હારા હુંકા પરંતુ જાતિઅનુભવને લીધે મ્હારી સંપૂર્ણ ખાત્રી થઇ ગઇ છે કે આવતી કાલ કબરસ્તાનમાં જઇને આપે આપેલા વચન પ્રમાણે આપ જરૂર દટાયલાં મડદાંઓને જીવતાં કરી શકશો. પરંતુ ગુંચવાડા, ગભરાટ અને આતુર જીજ્ઞાસાને લીધે આખું શેહેર જે ઉશ્કેરાયલી સ્થિતિમાં આવી ગયું છે તે, અને આવતી કાલે તમે જે મરેલાં માણસોને જીવતાં કરશો તેને લીધે શેહેરના એકેએક કુટુંબમાં જે ગુંચવાડો અને ગભરાટ પેદા થશે એ બધી વાત-આપ કૃપા કરી ધ્યાનમાં લેશો એવી હું આશા રાખું છું. અને શેહેરની શાન્તિ જળવાઇ રહે માટે આવતી કાલ કબરસ્તાનમાં જવાને બદલે શેહેર છોડી ચાલ્યા જવાની હું આપને નમ્ર વિનંતી કરૂ છું. છતાં પણ અજબ અને દૈવી શક્તિઓને ન્યાય આપવા ખાતર અને તેની અમે કદર બુજી શકીએ છીએ તે બતાવવાની ખાતર મ્હારા સહી સીક્કા સાથેનું રીતસરનું એક સરટીફીકેટ અથવા દાખલો હું તમને લખી આપું છું કે મરેલાં મનુષ્યોને તમે જરૂર જીવતાં કરી શકો છો. છતાં તમારા તેવા અદ્દભુત ચમત્કાર નજરે જોવાને અમે ભાગ્યશાળી થઈ શક્યા નથી તેમાં દોષ માત્ર અમારોજ છે." સાંભળવા પ્રમાણે આવું સરટીફીકેટ **મેન્ટેસીનીને** બરાબર લખીને આપવામાં આવ્યું હતું જે લઇને તે ધૂર્ત વૈદ્યરાજ લાયોન્સ (Lyons) છોડીને ફ્રાન્સનાં બીજાં શહેરોમાં નવાં ચમત્કાર કરવા અને નવાં સાહસ ખેડવા ચાલી નીકળ્યો. ટુંક મુદતમાંજ અનર્ગલ દ્રવ્ય લઇને અને મનુષ્ય જાતની અંધશ્રદ્ધા અને ભોળાપણા તરફ હસતો પેરીસ શેહેરમાં આવી રહ્યો.

કેટલાક આકસ્મીક સંજોગોને લીધે, કેટલાક તબીબો મશહુર અને ધનાઢ્ય બની ગયાનાં દષ્ટાંતો પણ મળી આવે છે. દાખલા તરીકે પોતાને બારણે મોટા અક્ષરે " Within this place lives Doctor Case" એવા શબ્દોવાળું પાટીઉં ચોડવાથી, ડૉ. કેસ એટલો તો જાણીતો થઈ પડયો કે તેને લીધે તેનો ધંધો સારી રીતે ચાલવા લાગ્યો અને તે પૈસાદાર બન્યો. એક બીજા ડૉકટરનું નશીબ નીચે લખેલા અણધાર્યા બનાવથી ખુલી ગયું હતું. ડૉક્ટર પોતે દારૂનો બહુ વ્યસની હતો અને તેથી એક દિવસ સારી રીતે દારૂ ઢાંસીને તે બેઠો હતો. તેવામાં કોઇ એક ઉમરાવજાદીને ત્યાંથી વૈદ્યકીય સારવારને માટે તેને તેડાવવામાં આવ્યો. આવા અણધાર્યા લાભથી તે ખુશ થઇને પોતાના ધનાઢ્ય દરદીને તપાસવા ચાલ્યો. પોતે કદી નહિં જોયેલા એવા ભવ્ય ઓરડામાં તેને બહુ માનસર લઈ જવામાં આવ્યો. દારૂના કેફને લીધે તે લથડીઆં ખાતો હતો પરંતુ દરદીનું પોતાનું અને નોકરોનું મન બીમારીમાં એટલું ગુંથાઇ રહેલું હતું કે ડૉક્ટરની કફી હાલત કોઇના જોવામાં આવી નહિ. દરદી પાસે જઈને નાડી વગેરે તપાસવાનું કામ રિવાજ મુજબ કર્યા પછી ડૉક્ટર

પ્રીસ્ક્રીપ્શન લખવા બેઠા, પરંતુ કેફની અસર એટલી બધી વધી પડી હતી કે તેમનું મગજ કે હાથ કામ કરવાને તદ્દન અશક્ત નીવડયા. પ્રીસ્ક્રીપ્શન લખવા માટે કેટલાક નિષ્ફળ પ્રયત્નો કર્યા પછી કંટાળીને તેણે કલમ જમીનપર ફેંકી દેતાં ઉદ્દગાર કાઢયા કે " Drunk,' pon honour ! સોગન ખાઇને કહું છું કે આ છાકટાપણાનું પરિણામ છે. " એટલું કહીને મહા મુશીબતે જેમતેમ તે ઘરની બ્હાર ચાલી નીકળ્યો પરંતુ બે દિવસ પછી સો પૌંડ એટલે પંદરસેં રૂપીઆના એક ચેક સાથે નીચેના ભાવાર્થનો એક પત્ર જ્યારે તેને પેલી દરદી ઉમરાવજાદી તરફથી મળ્યો ત્યારે તેના આનંદ તથા આશ્ચર્યનો પાર રહ્યો નહિ. પત્રમાં લખ્યું હતું કે " આપ સાહેબ મને તપાસવા આવ્યા ત્યારે જે સ્થિતિમાં તમે મને જોઇ તે સ્થિતિનું ખરૂં કારણ તમે મ્હેરબાની કરી કોઇને જણાવશો નહિં તો મારા કુટુંબ અને મિત્રો તરફથી તમને ઘણીજ મદદ મળ્યા કરશે. જે વાતના પુરાવામાં આ સાથે હું એક સો પાઉન્ડનો ચેક આપના પર મોકલું છું. " કર્મ સંયોગે આ ડૉક્ટર અને દરદી તે દિવસે એકજ કારણ એટલે સખત છાકટાપણાનાં ભોગ થઇ પડયાં હતાં પણ સારા નશીબે ડૉક્ટરને ઓછો કેફ ચડયો હતો અને તેની તેવી સ્થિતિ બીજા કોઇના જાણ્યામાં આવી નહિં. અને તે કારણથી જ્યારે પોતાની દયાપાત્ર સ્થિતિથી કંટાળીને ડૉક્ટરે પોતાની સ્થિતિ વિષે ઉપર લખેલા ઉદ્દગારો કાઢયા અને ચાલ્યો ગયો ત્યારે ડૉક્ટરે ઉચ્ચારેલા શબ્દો પોતાને માટે ઉચ્ચારેલા છે એમ દરદીએ ભૂલથી માની લીધું, અને પોતાના આવા છાકટાપણાની જાણ દુનિયાને ન થાય તે માટે તેને પંદરસો રૂપીઆ જેટલી મોટી રકમ ડૉક્ટર ઉપર મોકલી આપી.

મનની શરીર ઉપર અને શરીરની મન ઉપર બહુ સબળ અસર થાય છે. એટલે કે શરીર અને મન વચ્ચે બહુ ગાઢ સંબંધ રહેલો છે. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે આપણી કલ્પનાશક્તિ અને પ્રતિભાશક્તિ જ્યારે આપણી જઠર થોડાક સ્વાદિષ્ટ ભોજનથી ભરેલી હોય ત્યારે વધારેમાં વધારે સતેજ અને સ્વતંત્ર બને છે. તેજ પ્રમાણે શિયાળા કરતાં વસંત ઋતુમાં, જનસમુહ કરતાં એકાંત સ્થળોમાં, મધ્યાન્હસૂર્યના ઉગ્ર પ્રકાશ કરતાં સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્ત વખતના આછા અજવાળામાં કલ્પનાશક્તિ વધારે ખીલી નીકળે છે, એ વાત શરીર અને મનનો ગાઢ સંબંધ સાબીત કરે છે. તેજ પ્રમાણે હવાપાણીના ફેરફારને લીધે જુદા જુદા દેશોના લોકોના સ્વભાવમાં ફેર પડે છે તે વાત જાણીતી છે. તેજ પ્રમાણે મનની શરીર ઉપર થતી અસરોનાં અનેક દષ્ટાંતોમાંથી એકાદ બે અત્રે આપવાં બસ થઈ પડશે.

સોળમી સદીમાં થઈ ગયેલો બાઉચેટ (Bouchet) નામનો એક ફ્રેંચ લેખક લખે છે કે મોન્ટપેલીએર (Montpellier) જ્યાં એક મોટી વૈદ્યકીય પાઠશાળા હતી ત્યાંના તબીબોને દર વરસે એક જીવતો અને એક મરેલો એવા બે દેહાંત દંડની શિક્ષા પામેલા ગુન્હેગારો ડીસેકશન અથવા કાપવા ચીરવા માટે સોંપી દેવામાં આવતા હતા. એક તદ્દન તન્દુરસ્ત માણસ ઉપર મરણના ભયની શી અસર થાય છે તે નક્કી કરવાનો મૉન્ટપેલીએરના તબીબે વિચાર કર્યો અને તે ઠરાવને અનુસરીને પોતાને સોંપવામાં આવેલા માણસને તેઓએ કહ્યું કે સેનેકાએ જે રીતે પોતાનો પ્રાણ ત્યાગ કર્યો હતો તેજ રીતે થોડામાં થોડા પરિશ્રમે તને મારી નાખવા માટે અમે તારી રક્તવાહિનીઓ (Veins) ગરમ પાણીની અંદર કાપીને ખુલ્લી કરીશું. આમ કહીને પેલા તંદુરસ્ત કેદીને ટેબલ પર સુવાડી તેની આંખે પાટા બાંધી તેની નસો કપાય નહિ તેવી રીતે પગપર કાપ મુકી, પછી તેના પગ ગરમ પાણીમાં બોળ્યા.

જીવનશક્તિ.

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ., એમ. ડી.)

અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે રોગ એ કાંઇ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વવાળી કોઈ વ્યક્તિ નથી પણ કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનના પરિણામે થએલો બીગાડ દુર કરવા માટે શરીરમાં રહેલી નૈસર્ગિક જીવનશક્તિ જે પ્રયત્ન આદરે છે, તેનું નામજ વ્યાધિ છે. **શરીરના નાશ પામેલા આરોગ્યને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાની કુદરતદેવીની કોશીષનેજ આપણે રોગ કહીએ છીએ.** કુદરતદેવી કાંઇ ચંચળ વૃત્તિવાળી નથી. તેનાં કાર્ય નિયમ પ્રમાણેજ ચાલે છે. વ્યાધિ એ કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારની વ્યક્તિ નથી અને તે કાંઇ મનુષ્ય માત્રનો નાશ કરવાનો ધંધો લઈ બેઠેલ નથી છતાં, રોગે તેને પછાડયો—તે વ્યાધિના પંજામાં સપડાયો—રોગે તેનો ભોગ લીધો——વ્યાધિએ તેના શરીરમાં ઘર કર્યું——રોગને દયા–માયા કંઈ હોતી નથી——આ રોગ બહુ ભયંકર લાગે છે——આ રોગ ઉપર કોઇ રામબાણ ઔષધ મળતું નથી. વગેરે વ્યાધિના સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વનો ખોટો ખ્યાલ બેસાડનારા——એ વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ સંબંધીના આપણા અજ્ઞાનનેજ સૂચવે છે, રોગ એ ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલી એક વ્યક્તિ છે, અને તેને વિશિષ્ટ સ્વભાવ, ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ, અને વિવિધ ગુણઅવગુણ હોય છે એવી સમજ લોકોની થએલી જણાય છે. રોગ એ એક નિર્દય અને હિંસક પ્રાણી હોઈ તેને જડમૂળથી નાશ કરવા માટે સર્વ ઠેકાણે ગંજાવર ધમધોકાર ધમાલ મચી રહેલી જોવામાં આવે છે. પરંતુ નિસર્ગ દેવીનો વ્યાપાર અવ્યાહત અને અબાધિત રીતે ચાલ્યા કરે છે. શરીરમાં રહેલ જીવનશક્તિનું પહેલું તત્વ આત્મરક્ષણ (Self preservation) એ છે. જ્યાં જ્યાં જીવન દષ્ટિગોચર થાય છે ત્યાં ત્યાં વ્યક્તિનું રક્ષણ કરવાની ઇચ્છા પ્રકટ દિસે છે. આપણી આત્મ જીવિત રક્ષણ કરવાની બુદ્ધિ એટલી તો બળવાન છે કે પોતાની ઉપજીવીકા ખાતર કદી ભાગવાથી નિર્જન સ્થળમાં જઈ પડેલ મનુષ્યો પરસ્પરનો સંહાર કરવા તૈયાર થઈ આ પોતપોતાના જીવનનું રક્ષણ કરવાની ઇચ્છા માણસના સારાસાર વિવેક ઉપર એટલે જય મેળવે છે કે તેની પાસે ખરી માણસાઈ અને નીતિ વિરૂદ્ધ કોઈ કોઇવાર કાર્ય કરે છે. પોતાનો વંશ હમેશ ટકાવી રાખવાની પ્રબળ ઇચ્છા પણ દરેક મનુષ્યના મનમાં રહેલી જોવામાં આવે છે. આ વંશરક્ષણ કરવાની બુદ્ધિના મૂળમાં ઉપર કહેલી આત્મરક્ષક કરવાની પ્રબળ ઇચ્છાજ રહેલી છે, એમ વિચાર કરતાં માલૂમ પડે છે. આજ વંશરક્ષણના તત્વને લીધે સ્ત્રી પુરૂષ પરસ્પર આકર્ષાઇને એક બીજા ઉપર પ્રીતિ રાખે છે. આજ પ્રકારની ઇચ્છાને લીધે માતા પ્રસૂતિવેદના સહન કરે છે, અને આજ કારણને લીધે ભયંકર જોખમમાં ઉતરીને પ પોતાના નાના બાળકનું રક્ષણ કરવા માતાપિતા દોરાય છે.

આ જીવનશક્તિના આત્મરક્ષણના કુદરતી વ્યાપારવડેજ આપણું આરોગ્ય અને સુસ્થિતિ સાચવી રાખવા માટેની પ્રવૃત્તિ થયા કરે છે. આપણી મૂર્ખાઇ અગર બેદરકારીને લીધે જ્યારે એકાદ નુકશાનકારક પદાર્થ શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે તેને બહાર કાઢી નાંખવા મા આજ જીવનશક્તિ 'રોગ' ઉત્પન્ન કરે છે. આપણે ગમે એટલું અસ્વાભાવિક જીવન ગાળતા હોઇએ તોપણ આ જીવનશક્તિ આત્મરક્ષણ કરવાનું પોતાનું કામ હમેશાં અસ્ખલિત રીતે ચાલુ રાખ્યા કરે છે. જગતમાં આ જીવનશક્તિ હરકોઈ બાબતમાં જણાઈ આવે છે. આ જીવનશક્તિને લીધેજ જમીનની અંદર વાવેલા બીને ફણગો ફુટે છે, અને એ ફણગો

આ વ્યાધિથી મરણ પામે એ કેટલી આશ્ચર્યની વાત છે?! પોતાના વખતમાં ચાલતી વૈદ્યક પદ્ધતિ અનુસાર દવાઓ ખાવાની પ્રીન્સ આલબર્ટે ચોખી ના પાડી, છતાં તેજ દવાઓએ તેનો જીવ લીધો એ એક જાણવા જેવી વાત છે. જેમ આંગ્લ કવિ બાયરન દવાઓ વાપરવાની અને ફ્સ ખોલીને શરીરમાંથી લોહી કાઢી નાખવાની મૂર્ખાઈભરેલી પદ્ધતિઓની સખત વિરૂદ્ધ હતો છતાં તેજ પદ્ધતિએ તેનો જીવ લીધો, તેવીજ રીતે પ્રીન્સ આલબર્ટે જો કે સાધારણ દવાઓ લેવાની ના પાડી છતાં 'એલકૉહૉલીક સ્ટીમ્યુલન્ટસ' એટલે કે દારૂવાળી માદક દવાઓ લેવાનું કબુલ કર્યું. આજ તેમની મહાન્ ભયંકર ભૂલ થઈ. કારણ કે એલકૉહૉલ અથવા દારૂ એ કોઈ દવા નથી પણ જીવનતત્ત્વને ટકાવી રાખનાર રેસ્પીરેટરી ફુડ (Respiratory food) છે એવું બીજા ડૉકટરોના કહેવાથી ભોળપણમાં માની લેવાથી માઠું પરિણામ પ્રીન્સ ઑલબર્ટને પ્રાપ્ત થયું. અજીર્ણગતજ્વર મટાડવાને માટે ઉપવાસ કરવા અને વિશ્રાંતિ લેવાની ઉત્તમ સલાહ આપવાને બદલે પ્રીન્સ ઑલબર્ટને ડૉકટરો દારૂવાળી માદક અને ઉત્તેજક દવાઓ આપવા માંડયા. વર્તમાન પત્રોમાં પાંચ ૭ દિવસ સુધી લાગટ સમાચાર આવતા રહ્યા કે "Prince Albert is kept up on stimulants and he feels in better spirits." "પ્રીન્સ ઑલબર્ટને સ્ટીમ્યુલન્ટસ અર્થાત્ માદક ઉત્તેજક દવાઓના ટેકાથી ટકાવી રાખવામાં આવ્યા છે અને તેમનામાં જુસ્સો અને જાગૃતિ આવેલાં જણાય છે.' આ રીતે પાંચ કે ૭ દિવસ ચાલ્યા પછી એકાએક ખબર બહાર આવી કે પ્રીન્સ આલબર્ટ એકદમ બેહોશ બની ગયા છે, અને ગમે તેવાં સખત સ્ટીમ્યુલન્ટો આપતાં છતાં પણ તેમનામાં જાગૃતિ આવતી નથી, (His system refuses to " respond " to any further stimulation). છેવટે ટાઈફૉઇડ તાવ લાગુ થયો જેણે ભલા પ્રીન્સ ઑલબર્ટનો જલદી અંત આણ્યો.

ઉપરના બનાવથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે સ્ટીમ્યુલન્ટ અને ટૉનીક ગણાતી દવાઓ શરીરના બળમાં લેશ માત્ર વધારો કરી શકતી નથી. પરંતુ ચાબુકનો માર જેમ ઘોડાને બળવાન બનાવ્યા વગર દોડાવી શકે છે તેમ શરીરમાં રહેલા જીવનબળના ભંડોળને ટૉનીક અને સ્ટીમ્યુલન્ટ દવાઓ બહુ ઝડપથી ખર્ચાવી નાખે છે, અને તે ખર્ચાઈ રહેતાં ટૉનીક દવાઓની ઉત્તેજક અસર લેશ પણ થઈ શકતી નથી. બીજી વાત એ શીખવાની મળે છે કે જ્યારે જ્યારે વિષમય દવાઓના ઉપયોગથી દરદીની જીવનશક્તિ છેકજ ઘટી જાય છે ત્યારે મરણની આગાહી રૂપે ટાઈફૉઇડ તાવ અથવા કાળજ્વર પેદા થાય છે.

અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના પ્રેસીડન્ટ ટેલર બહુ ટુંક માંદગી ભોગવીને મરણ પામ્યા. તેમની સારવાર કરનાર મોટા મોટા ડૉકટરોએ પ્રેસીડન્ટ ટેલરના મરણનું કારણ એ જણાવ્યું કે, સરકારી કામસર તેઓ બહાર ગામ ગયેલા ત્યાં જાંબુ (Blackberries) અને દુધ ખાવાથી આંતરડાંનો એક સાદો વ્યાધિ થઈ આવ્યો, જેનાથી તેઓ ફક્ત બેજ દિવસમાં મરણ પામ્યા ! જાંબુ અને દુધ ! એક ધાવતા બાળકને પણ જાંબુ અને દુધ ખવરાવ્યાં હોય તો તેને પણ ભારે નુકશાન થવાનો સંભવ નથી તો પછી મેક્સીકન લોકોની બંદુકની ગોળીઓ પણ જેનો જીવ લેવાને અસમર્થ નીવડી હતી તેવા મજબુત બાંધાના પ્રેસીડન્ટ ટેલર જાંબુ અને દુધનાં ખોરાકથી બેજ દિવસમાં મરણ પામે એ બાંગ્રેજ માની શકાય તેવી વાત છે. આ સંબંધમાં સુપ્રસિદ્ધ ડૉકટર આર. ટી. ટ્રૅલ, એમ. ડી.

લખે છે કે When I heard of **black berries** as among the causes of General Taylor's death, I thought of **blue-pill** and **gray-powders**, and **green-tinctures** and **red lotions**, and **brown mixtures** "જનરલ ટેલરના મરણના કારણ તરીકે જાંબુને ગણાતાં જ્યારે મેં સાંભળ્યાં ત્યારે 'બ્લ્યુપીલ,' 'ગ્રેપાઉડર,' અને 'ગ્રીનટીંકચર,' અને 'રેડલોશન,' અને 'બ્રાઉનમીક્સચર,' (જે ખચીત પ્રેસીડંટ ટેલરને ખવરાવવા ચોપડવામાં આવ્યાં હતાં અને ખરી રીતે જે તેના મરણનું કારણ હતાં તે) મને સાંભરી આવ્યાં."

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના **પ્રેસીડન્ટ હેરીસન** જ્યારે માંદા પડ્યા હતા ત્યારે લીવરમાં બહુ લોહી જામી ગયાની અને જઠર તથા આંતરડાંમાં અવ્યવસ્થા થઈ ગયાની વાત અસ્પષ્ટ રીતે મેડીકલ રીપોર્ટોમાં બહાર પાડવામાં આવી હતી. પછી ડૉક્ટરોએ પ્રેસીડન્ટ હેરીસનને દવાઓના ફાકડા ફકાવવા અને મીકસચરોનાં ડૉઝ મોટા પ્રમાણમાં પાવા માંડ્યા અને ઉપરાઉપર જળો વળગાડી શરીરનું લોહી ચુસાવી લેવરાવવા માંડ્યું. આવા રાક્ષસી ઉપાયોના પરિણામે દરદીની જીવનશક્તિનું સર્વ ભંડોળ ખપી ગયું. એટલે ટાઇફૉઇડ અથવા કાળજ્વરે આવી દરદીની ગરદન પકડી અને આ મહાન્ નરના આત્માને યમરાજને સ્વાધીન કરી દીધો. પ્રેસીડન્ટના મરણ પછી વૈદ્યકીય ચોપાનીયાં પ્રેસીડન્ટનાં શરીરમાંથી લોહી કાઢવાની ટ્રીટમેન્ટ વિષે ચર્ચા ચલાવવા લાગ્યાં. કેટલાંક ચોપાનીયાં કહેવા લાગ્યાં કે જોઇએ તે કરતાં વધારે લોહી ચુસી લેવડાવવામાં આવ્યું તેથી તેઓ મરણ પામ્યા; જ્યારે બીજાં કેટલાંક ચોપાનીયાં એવું સાબીત કરવા મથતાં હતાં કે જોઇએ તેટલા મોટા પ્રમાણમાં લોહી ચુસાવી લેવડાવવામાં ન આવ્યું તેથીજ તેઓ મરણ પામ્યા.

અમેરિકામાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સને સ્વતંત્ર બનાવવામાં સૌથી આગેવાનીભર્યો ભાગ લેનાર અને અમેરિકાના પ્હેલા **પ્રેસીડન્ટ જ્યૉર્જ વૉશીંગ્ટન** પણ બહુ અજાયબી ભરેલી રીતે એકાએક મરણ પામ્યા હતા. સ્કૉટલૅન્ડ દેશમાં આવેલા એડીનબર્ગના રહેનાર **પ્રોફેસર રીડ** (Prof. Reid) જે એક જાણીતા બ્રીટીશ ગ્રંથકાર હતા તેમણે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જાહેર પ્રજાની જાણને માટે એવી વાત પ્રગટ કરી હતી કે **પ્રેસીડન્ટ જ્યૉર્જ વૉશીંગ્ટનને** જે એકજ પ્રયોગ તેમનો જીવ લેવાને પુરતો નીવડે તેવા સાથે લાગા ત્રણ પ્રયોગોથી મારી નાખવામાં આવ્યા હતા. એટલે કે એક ભૂલભરેલા ઉપાય તરીકે તેમના શરીરમાંથી એટલું બધું લોહી ખેંચી કાઢવામાં આવ્યું હતું કે વધારામાં બીજું કાંઇ પણ કર્યું ન હોત તોપણ તેઓ મરણ પામત. તે ઉપરાંત વળી 'એન્ટીમની' અને 'કેલોમલ' એ દરેક દવા એટલા એટલા મોટા પ્રમાણમાં તેમને ખવરાવવામાં આવી હતી કે તે બેમાંની કોઇ પણ એક દવા તેમનો જીવ લેવાને તદ્દન પુરતી હતી.

ઓગણીસમી સદીના લગભગ મધ્ય ભાગમાં કૉમોડોર પેરી (Commodore Perry) ઓચીંતા એકાએક ન્યુયૉર્કમાં મરણ પામ્યા. તપાસ કરતાં માલુમ પડ્યું કે તેમને લાગુ પડેલા 'ગાઉટ'ના દરદને મટાડવાને 'કૉલ્ચીકમ' (Colchicum) એટલા મોટા પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવ્યું કે જેથી **'ગાઉટ' મટી ગયું પણ દરદી મરી ગયો.**

આરોગ્યવિદ્યા.

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

સમગ્ર મનુષ્ય જાતને જો કોઇ અતિ અગત્યનો વિષય હોય તો તે આરોગ્યવિદ્યા છે. કવિકૂલભૂષણ **કાળીદાસ** કૃત "કુમાર સંભવ" માં પણ લખેલું છે કે "**शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्**" અર્થાત્, ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ એ સર્વ શરીર સારૂં હોય છે તો જ યથાયોગ્ય રીતે સાધી શકાય છે. મારિજ શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે, "**धर्मार्थ काम मोक्षाणामारोग्यं मूल कारणम्** । આરોગ્યવિદ્યાની વ્યાપ્તિ આટલી મોટી હોવાથી બીજાં અનેક ઉપયુક્ત શાસ્ત્રોનો તેમાં સમાવેશ થઇ જાય છે.

શાસ્ત્રીય દષ્ટિએ તપાસીએ તો આરોગ્યશાસ્ત્ર વિષે આપણી પ્રજામાં ગાઢ અજ્ઞાન ફેલાયલું છે. આરોગ્યશાસ્ત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ વ્યાધિ થતા અટકાવવાનો છે. થયેલા વ્યાધિ મટાડવા એ ચિકિત્સાશાસ્ત્રનો વિષય હોવા છતાં આરોગ્યશાસ્ત્રના જે નિયમોથી રોગ થતા અટકે છે તેજ નિયમોથી થયેલા રોગો મટવામાં સબળ સહાય મળે છે. અમારી એવી માન્યતા છે કે જે જે બાબતો તંદુરસ્ત માણસને તંદુરસ્ત રાખી શકે છે તેજ સાધનો રોગી મનુષ્યોને સાજા પણ બનાવી શકે છે. આધુનિક*આરોગ્યશાસ્ત્રનું ધ્યેય એ છે કે નિસર્ગદેવી અથવા કુદરતની સર્વવ્યાપિ બુદ્ધિપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખી મનુષ્યની અંતરગત રહેલી જીવનશક્તિને પૂર્ણપણે મદદ કરવી. શરીરમાં રોગ થાય કે તરતજ દવાઓની મદદથી દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરવો એમાંજ આરોગ્ય સંબંધીનું પોતાનું સર્વ કર્તવ્ય સમાપ્ત થયેલું આપણા લોકો સમજતા જણાય છે. પણ સર્વ સુધરેલા લોકોમાં હવા, પાણી, પ્રકાશ, યોગ્ય આહાર વિહાર, અને વ્યાયામની મદદવડે વ્યાધિનિવારણ અને આરોગ્યસંરક્ષણ કરવું એનું નામજ પોતાના આરોગ્ય સંબંધી ખરી કાળજી રાખી ગણાય એમ મનાવા લાગ્યું છે. આ વાત જ્યારે આપણા લોકો સમજતા થશે ત્યારે આપણી ખરી ઉન્નતિનો એક નવો યુગ આરંભાશે. નિસર્ગ અથવા કુદરત દેવી એ આરોગ્યશાસ્ત્રની નેતા અને ધન્વન્તરિ કરતાં પણ વ્યાધિ મટાડવામાં અતિ ઘણી કુશળ છે. કાંઇ પણ ફી લીધા વગર આપણને હમેશાં ફોગટ મદદ આપવા તે તૈયાર રહે છે. નિસર્ગ (કુદરત) નામના ઉપચારકે આપેલ હવા, પાણી, પ્રકાશ, અન્ન, માનસિક શક્તિ આદિ રામબાણ દિવ્ય ઔષધિનો તથા વિશ્રાંતિ અને નિદ્રારૂપી પરિચારિકા અથવા 'નર્સ'નો જ્યારે જ્યાં જ્યાં પ્રવેશ થવા લાગશે ત્યારે આરોગ્યરવિનો ઉદય થયા વગર કદી પણ રહેશે નહિ.

આરોગ્ય એ વૈદ્ય ઉપર અવલંબીને રહેલું નથી પણ કુદરતનેજ અવલંબીને રહેલું છે, એ આરોગ્યવિદ્યાનું પ્રધાન તત્ત્વ સર્વના લક્ષમાં ઠસાવવા જેવું છે. ગમે તેટલા પૈસા આપવા છતાં તંદુરસ્તી દવાની સીસીઓમાં ભરેલી આપણને કદી પણ મળી શકે તેમ નથી, એવો મોટા મોટા પાશ્ચાત્ય આધુનિક ભિષગ્વરોનો અભિપ્રાય છે. જો આરોગ્ય આપણે પ્રાપ્ત કરવું હોય તો કુદરતના સનાતન નિયમો પ્રમાણે સદૈવ ચાલવા રૂપી કિંમત આપણને આપવી પડે છે.

આરોગ્યમંદિરમાં દાખલ થવાના ઘણા માર્ગ કહેવાય છે પરંતુ અનુભવની કસોટી-

માંથી ખરા અને વિશ્વાસપાત્ર ઠરેલા સર્વોત્તમ માર્ગોનું પ્રતિપાદન આ માસિકમાં પ્રસંગોપાત કરવામાં આવ્યું છે.

કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનથી શરીર અને મનમાં પેદા થતી અસ્વસ્થતાયુક્ત સ્થિતિ તેનું નામજ રોગ. રોગ એ આપણો શત્રુ નથી પણ નિસર્ગદેવીએ આપણા હિત માટે મોકલેલો એક મિત્ર છે. આ મિત્ર પાસેથી મળતી સૂચના કે શીખામણને માન આપી નૈસર્ગિક નિયમનું પરિપાલન કરવા લાગી શારીરિક અને માનસિક સુસ્થિતિ પુનઃ પ્રાપ્ત કરી લેવી એજ આરોગ્યશાસ્ત્રનો સર્વને ઉપદેશ છે. રોગે બહાર કાઢેલા મુખને જબરદસ્તિથી શરીરની અંદર દબાવી દેવાનો દવાઓની મદદથી પ્રયત્ન કરવાથી વ્યાધિ કદી પણ નષ્ટ થતો નથી. એટલુંજ નહિ પણ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા સંબંધીના પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે ઉલટો વ્યાધિ બમણા જોરથી શરીરમાં પેદા થઈ આવી "કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વર્તવા લાગો" એમ પુનઃ પુનઃ ઉપદેશ આપ્યા કરે છે. કુદરતી નિયમોનું ઉલ્લંઘન એજ રોગમાત્રનું નિદાન છે. અને શરીરમાં પેદા થયેલા રોગનો નાશ કરવો અને નૈસર્ગિક નિયમ પ્રમાણે વર્તન રાખવું એજ સરળ અને ઉત્તમ ઉપાય છે.

આરોગ્ય માર્ગે ચાલવું એજ શારીરિક ધર્મ છે. આરોગ્યમંદિરમાં પ્રવેશવાનો રાજમાર્ગ કુદરતી જીવન છે. સ્વાભાવીક નિયમ એટલે શું, નૈસર્ગિક રહેણી કેવી હોવી જોઇએ, અને આરોગ્યવર્ધન માટે જીવનશક્તિને કેવી રીતે મદદ કરવી એ મહત્વના વિષયો ઉપર આ માસિકમાં જરૂર પુરતું વિવેચન કરવામાં આવે છે. આપણું આરોગ્ય કાયમ રાખવા અને સ્થાયી નિરામયતા ભોગવવા માટે પ્રકાશ, હવા, પાણી, અન્ન, અને માનસિક શક્તિ આદિ નૈસર્ગિક દિવ્ય ઔષધીઓનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે બતાવવામાં આવે છે.

આ આપણા "નિસર્ગ" નામના રાજવૈદ્યે આપેલી બિનખરચાળ તથા અતિ સહજ પ્રાપ્ય દીવ્ય ઔષધીનો પ્રત્યેક નીરોગી, રોગી, અને આરોગ્ય ઇચ્છિનારાં જો નિશ્ચયપૂર્વક અને શ્રદ્ધાથી અનુભવ લઈ જોશે તો તેમને ફાયદો થયા વગર કદિ પણ રહેશે નહિ, એવી કુદરતી ઉપચારોના હીમાયતીઓની પ્રતિજ્ઞા છે. આરોગ્યની પ્રાપ્તિ કુદરતના નિયમના પાલન ઉપરજ અવલંબીને રહેશે. અને પ્રાપ્ત થએલું આરોગ્ય ભવિષ્યમાં કાયમ રાખવા માટે કુદરતના નિયમનું ચાલુ સેવન રાખવું જોઇએ. આ પ્રધાન તત્વ ઉપરજ આરોગ્ય મંદિરનો સર્વ આધાર રહેલો છે.

આધુનિક વૈદકશાસ્ત્ર જ્યારે કુદરતી નિયમ પ્રમાણે અને કુદરતી શક્તિ વડે ચિકિત્સા અર્થાત ઉપચારો કરવા લાગશે તે સમયનો દિવસ માનવજાતીના ઇતિહાસમાં સુવર્ણ અક્ષરે કોતરી રાખવા જેવો ગણાશે. હાલમાં પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પ્રચલીત વૈદકશાસ્ત્રમાં જે ક્રાન્તી થવા લાગી છે તે ઉપરથી આગળ કહેલો તેવો શુભ દિવસ છેક નજીક આવ્યાનાં "પૂર્વ ચિન્હો" કોઈ પણ માણસ જોઈ શકશે. ખરો વૈદ્ય જ્યારે કુદરત દેવિનો ભક્ત, આરોગ્યના નિયમોનો નમુનો, અને તનદુરસ્તીનો મૂર્તિમંત અવતાર બનશે એટલે માનવજાતિને આરોગ્ય બળ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવતાં શી વાર લાગશે? વૈદ્ય જ્યારે આરોગ્યશાસ્ત્રનો ઉપદેશક, રોગપ્રતિબંધક તત્વોનો અનુયાયી, અને સુવિચાર અને વાસ્તવ આરોગ્યમાર્ગનો ઉપદેશ આપવાને માટે ફરતો મિશનરી બનશે ત્યારેજ તે ધન્વન્તરિ, દ્રોણાચાર્ય ઇત્યાદિ મહાન, મહાનપદ્દી પામવા પોતે લાયક થશે.

દેશની અંદર નૈસર્ગિક જીવન શી રીતે ગાળવું એ શીખવવા માટે અનેક આરોગ્ય શાળાઓ અને આરોગ્યાલયો ઉઘડશે અને વૈદ્યોની ઔષધીઓની પેટીઓમાં જ્યારે પ્રકાશ, હવા, પાણી, અન્ન, અને માનસિક શક્તિ આદિ નિસર્ગીક દિવ્ય ઔષધીઓનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવશે ત્યારેજ રોગોને દેશવટો મળશે અને આરોગ્યનું પૂર્ણ સામ્રાજ્ય સર્વ સ્થળે પ્રસરેલું જોવામાં આવશેજ.

આપણી આ ભારતભૂમિમાં પ્રશ્ન વૈદરાજનું આગમન થઇ આ શુભ દિવસ સત્વર આવે એટલીજ તે નિઃસર્ગ વૈદરાજ આગળ અમારી હમેશની પ્રાર્થના છે.

કુદરત દેવીનું ચાતુર્ય.

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ., ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

દરેક મનુષ્યની જરૂરીયાતને અનુસરતી શારીરિક યોજના કુદરત દેવીએ કરી રાખેલી છે, અને તેજ વખતે શરીર તન્દુરસ્ત રાખવાનાં પુરતાં સાધનો પણ આપી રાખેલાં છે. તે સાધનોનો મનુષ્યની બેકાળજીથી બીગાડ કરવામાં આવે તો તેને સુધારવાની વ્યવસ્થા પણ શરીરમાં કરી મુકવામાં આવેલી છે. કુદરતદેવીની સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ (" All pervading intelligence ")નો નમુનો મનુષ્ય દેહ છે. જો તે સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ ન હોત તો મનુષ્ય દેહ અસ્તિત્વમાંજ આવત નહિ. જન્મથી મરણ પર્યંત કુદરત દેવીએ મનુષ્યનું કર્તવ્ય સારી રીતે અને વ્યવસ્થાપૂર્વક થયાં કરે એવી તજવીજ કરેલી છે, અને કુદરતી નિયમને અનુસરીને મનુષ્ય રહેવા લાગે તો તે હમેશ નીરોગી અને સશક્ત રહી શકશે. **રોગ અને અન્ય શારીરિક અવ્યવસ્થા એ આ નિયમના ઉલ્લંઘનથી પેદા થાય છે.** જે કુદરતદેવીના યોગે આપણો દેહ અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે, તેના તરફથીજ આપણી પ્રત્યેક શારીરિક ક્રિયા ઉપર નજર રાખવામાં આવી છે. જેને આપણે જીવનતત્વ અથવા પ્રાણબળ કહીએ છીએ તે કુદરતદેવીના સર્વવ્યાપી બુદ્ધિનું દૃષ્ટિગોચર સ્વરૂપ છે. જખમો વગેરેને રૂઝવવા, તુટેલાં હાડકાં સાંધવાં, આપણા શરીરમાં બહારથી દાખલ થએલાં અગર તો અંદરજ ઉત્પન્ન થએલાં નુકશાનકારક દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાખવાં, અને શરીરને પુષ્કળ લાભકારક અન્ય અનેક બાબતો કરવાને સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ હમેશાં બહુ તત્પર રહે છે. આ રીતે શરીરની સારી તરેહની વ્યવસ્થા રહે એવી ગોઠવણ કુદરતીદેવીની સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ તરફથી કરવામાં આવેલી છે. જે વીષમય પદાર્થો આપણે બેદરકારીથી દાખલ થવા અને વધવા દઇએ છીએ તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનો અને પુનરુજીવન આપવાનો કુદરતનો શુભ પ્રયત્ન તેનેજ આપણે બહુધા " વ્યાધિ ".એવું નામ આપીએ છીએ. આવી રીતે પેદા થયેલા વ્યાધિને મટાડવા તથા રોગજનક જંતુઓનો નાશ કરવા માટે શરીરસ્થ જીવનશક્તિ કેવો પ્રયત્ન કરે છે તે સંબંધી વધારે જાણવા ઇચ્છિનારે "ધન્વન્તરિ" પુસ્તક બીજાનાં પૃષ્ઠ ૩૧૬ થી ૩૧૯ સુધી તથા ૩૨૫ થી ૩૨૭ સુધીનો ભાગ ખાસ વાંચી જોવો.

જીવનશકિત.

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ., એન. ડી.)

અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે રોગ એ કાંઇ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વવાળી કોઈ વ્યક્તિ નથી પણ કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનના પરિણામે થએલો બીગાડ દુર કરવા માટે શરીરમાં રહેલી નૈસર્ગિક જીવનશક્તિ જે પ્રયત્ન આદરે છે, તેનું નામજ વ્યાધિ છે. **શરીરના નાશ પામેલા આરોગ્યને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાની કુદરતદેવીની કોશીષનેજ આપણે રોગ કહીએ છીએ.** કુદરતદેવી કાંઇ ચંચળ વૃત્તિવાળી નથી. તેનાં કાર્ય નિયમ પ્રમાણેજ ચાલે છે. વ્યાધિ એ કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારની વ્યક્તિ નથી અને તે કાંઇ મનુષ્ય માત્રનો નાશ કરવાનો ધંધો લઈ બેઠેલ નથી છતાં, રોગે તેને પછાડયો–તે વ્યાધિના પંજામાં સપડાવ્યો–રોગે તેનો ભોગ લીધો——વ્યાધિએ તેના શરીરમાં ઘર કર્યું——રોગને દયા–માયા કાંઇ હોતી નથી——આ રોગ બહુ ભયંકર લાગે છે——આ રોગ ઉપર કોઇ રામબાણ ઔષધ મળતું નથી. વગેરે વ્યાધિના સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વનો ખોટો ખ્યાલ બેસાડનારા——એ વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ સંબંધીના આપણા અજ્ઞાનનેજ સૂચવે છે, રોગ એ ઇશ્વિરે ઉત્પન્ન કરેલી એક વ્યક્તિ છે, અને તેને વિશિષ્ટ સ્વભાવ, ચોકસ પ્રવૃત્તિ, અને વિવિધ ગુણઅવગુણ હોય છે એવી સમજ લોકોની થએલી જણાય છે. રોગ એ એક નિર્દય અને હિંસક પ્રાણી હોઈ તેનો જડમૂળથી નાશ કરવા માટે સર્વ ઠેકાણે ગંજાવર ધમધોકાર ધમાલ મચી રહેલી જોવામાં આવે છે. પરંતુ નિસર્ગ દેવીનો વ્યાપાર અવ્યાહત અને અબાધિત રીતે ચાલ્યા કરે છે. શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિનું પહેલું તત્ત્વ આત્મરક્ષણ (Self preservation) એ છે. જ્યાં જ્યાં જીવન દૃષ્ટિગોચર થાય છે ત્યાં ત્યાં વ્યક્તિનું રક્ષણ કરવાની ઇચ્છા પ્રકટ દિસે છે. આપણી આત્મજીવિત રક્ષણ કરવાની બુદ્ધિ એટલી તો બળવાન છે કે પોતાની, ઉપજીવીકા ખાતર વહાણ ભાગવાથી નિર્જન સ્થળમાં જઈ પડેલ મનુષ્યો પરસ્પરનો સંહાર કરવા તૈયાર થાય છે. આ પોતપોતાના જીવનનું રક્ષણ કરવાની ઇચ્છા માણસના સારાસાર વિવેક ઉપર એટલો તો જય મેળવે છે કે તેની પાસે ખરી માણસાઈ અને નીતિ વિરૂદ્ધ કોઈ કોઇવાર કાર્ય કરાવે છે. પોતાનો વંશ હમેશ ટકાવી રાખવાની પ્રબળ ઇચ્છા પણ દરેક મનુષ્યના મનમાં રહેલી જોવામાં આવે છે. આ વંશરક્ષણ કરવાની બુદ્ધિના મૂળમાં ઉપર કહેલી આત્મરક્ષક કરવાની પ્રબળ ઇચ્છાજ રહેલી છે, એમ વિચાર કરતાં માલૂમ પડે છે. આજ વંશરક્ષણના તત્ત્વને લીધે સ્ત્રી પુરૂષ પરસ્પર આકર્ષાઇને એક બીજા ઉપર પ્રીતિ રાખે છે., આજ પ્રકારની ઇચ્છાને લીધે માતા પ્રસૂતિવેદના સહન કરે છે, અને આજ કારણને લીધે ભયંકર જોખમમાં ઉતરીને પણ પોતાના નાના બાળકનું રક્ષણ કરવા માતાપિતા દોરાય છે.

આ જીવનશક્તિના આત્મરક્ષણના કુદરતી વ્યાપારવડેજ આપણું આરોગ્ય અને સુસ્થિતિ સાચવી રાખવા માટેની પ્રવૃત્તિ થયા કરે છે. આપણી મૂર્ખાઇ અગર બેદરકારીને લીધે જ્યારે એકાદ નુકશાનકારક પદાર્થ શરીરમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે તેને બહાર કાઢી નાંખવા માટે આજ જીવનશક્તિ 'રોગ' ઉત્પન્ન કરે છે. આપણે ગમે એટલું અસ્વાભાવિક જીવન ગાળતા હોઇએ તોપણ આ જીવનશક્તિ આત્મરક્ષણ કરવાનું પોતાનું કામ હમેશાં અસ્ખલિત રીતે ચાલુ રાખ્યા કરે છે. જગતમાં આ જીવનશક્તિ દરકોઈ બાબતમાં જણાઈ આવે છે. આ જીવનશક્તિને લીધેજ જમીનની અંદર વાવેલા બીને ફણગો ફુટે છે, અને એ ફણગો આ

શક્તિના પ્રભાવવડેજ પોતાના ઉપર દબાણ કરી રહેલ માટી અને રોડાં વગેરેને દૂર ખસેડી સૂર્યપ્રકાશને મેળવવા માટે જમીનની સપાટીપર બહાર નિકળી આવે છે.

ઉપર કહેલા આત્મરક્ષણના તત્ત્વને આધારેજ જીવનશક્તિ આપણા આરોગ્ય સંબંધી બહુ કાળજી રાખ્યા કરે છે. જો આપણને ઘા વાગે છે તો તેને રૂઝાવવા તે ઘણી તજવીજ કરે છે, અને આ પ્રમાણે શરીરની અંદરની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત રાખવા માટે આ જીવન શક્તિ હજારો ઉપાય યોજતી રહે છે. આપણું એકાદ હાડકું ભાગી જાય છે ત્યારે ડૉક્ટર માત્ર તે ભાગેલા બે છેડા એકમેકની સાથે અગાઉ પ્રમાણે ગોઠવી દે છે. પણ પછી તે ભાગેલા ભાગને સાંધી દેવાનું કામ તો જીવનશક્તિ પાસેજ કરાવવું પડે છે. દરેક માણસની અંદર તેની જરૂરીયાત પ્રમાણે જીવનશક્તિનું અમુક પ્રમાણ હોય છે. જો જીવનાવશ્યક ઇંદ્રિયો (Vital Organs) ને કંઇ પણ ઇજા થઇ ન હોય તો કોઇ પણ મનુષ્યને મંદવાડમાંથી પૂર્વવત્ નીરોગી બનતાં વાર લાગતી નથી, એ વાત ઘણા વૈદ્ય ડૉક્ટરો જાણે છે. મનુષ્ય ગમે તેટલી ખરાબ રીત ચાલે, અને કુટેવોના પંઝામાં સપડાયલા હોય તોપણ આ જીવનશક્તિ પોતાનાથી બની શકે તેટલું કરવા ચુકતી નથી. આ જીવનશક્તિ પોતાનો વ્યાપાર સરળ રીતે ચલાવી શકે તેવી જાતનું વર્તન આપણે રાખવું જોઇએ. અસ્વાભાવિક રીતે વર્તીને તથા ઇતર કુટેવો પાડીને આ જીવનશક્તિના કામમાં આપણે ખલલ કરીએ તોપણ આ જીવનશક્તિ તો આપણા જીવનના અંત પર્યંત પોતાનું કામ પ્રમાણિકપણે કરવા ચૂકતી નથી.

આ જીવનશક્તિનું બીજું તત્ત્વ આસપાસની પરિસ્થિતિનો બને તેટલો આત્માહિતાનુસાર લાભ લેવો એ છે. (Adaptation to Environment.) આ તત્ત્વને અનુસરીનેજ એકાદ ખડકની અંદર પડેલું બી ખડક ફાડીને બહાર આવે છે. અને જો તેમ કરવું બની શકે તેમ ન હોય તો પછી વાંકોચુંકો માર્ગ લેઇને પણ બહાર નિકળી આવે છે. અને આજ તત્ત્વને લીધે મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં ઘટતો ફેરફાર થઇને મનુષ્ય ભિન્ન ભિન્ન આબોહવામાં જીવી અને રહી શકે છે.

સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં જોવામાં આવતી જીવનશક્તિને આરોગ્ય એવી સંજ્ઞાથી બોલવામાં આવે છે, અને અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાં જોવામાં આવતી જીવનશક્તિની ક્રિયાને રોગાવસ્થા કહેવામાં આવે છે. જે પ્રકારના સ્વાભાવિક જીવન ગાળવાથી મનુષ્ય નીરોગ અને સુદૃઢ બને છે, તેજ પ્રકારનું જીવન ચાલુ રાખવાથી મનુષ્યનું આરોગ્ય અને શક્તિ જળવાઈ રહે છે. આરોગ્યના નિયમ પાળવાથી આ જીવનશક્તિને પુષ્કળ મદદ મળે છે, અને તેને પોતાનું કાર્ય કરવાનું બહુ સુલભ પડે છે. સાંપ્રતકાળે સંપૂર્ણ આરોગ્ય બહુ ક્વચિતજ આપણા જોવામાં આવે છે તેનું કારણ કહેવાતા સુધારાને નામે આપણામાં દાખલ થયેલ કેટલીક હાનિકારક બાબતોજ છે. જો આપણે બારિકાઈથી તપાસીએ તો અન્ન કયું અને શી રીતે ખાવું, પાણી શી રીતે પીવું, કેવી રીતે સુવું, કેવી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા મૂકવા, શરીરનું આરોગ્ય કેવા પ્રકારનું જોઇએ.——આ વગેરે બાબતો સંબંધીનું હાલમાં જોવામાં આવતું અજ્ઞાન એજ શારીરિક દુર્બળતાનું મુખ્ય કારણ છે, એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

જે કામ કરવાનું નથી તે આપણે કરીયે છીએ, અને જે કર્તવ્ય કરવાનું [illegible] આપણે કરતા નથી, તેથીજ કોઇ ઠેકાણે આરોગ્યતા અને સુદૃઢતા [illegible] છે. જીવનશક્તિના વ્યાપારમાં કોઈ પણ રીતે અડચણ ના આવે અને [illegible] હતું, તેથી મેં તે ચાલે એવી ક્રિયા હમેશાં આપણે કરતા રહેવું, અને જીવનશક્તિના મા[illegible] આરામ થશે ?" જેવા-
" પણ થોડો રોગ છે,"

તેનો માર્ગ સરળ કરવો એ આરોગ્યશાસ્ત્રનું એક અંગભૂત તત્ત્વ છે. અને આ જીવનશક્તિપર પૂર્ણ ભરોંસો રાખવો એને શારીરિક ઉન્નતિનું એક મુખ્ય તત્વ છે. જેથી કરીને હમેશ યોગ્ય રીતે આ શક્તિનો વેપાર ચાલુ રહે એવી પદ્ધતિ આ માસિકમાં આપવામાં આવે છે અને આવશે અને તે પ્રમાણે આચરણ રાખી આરોગ્યપ્રાપ્તિ શી રીતે મળે તે જોવું જોઈએ. જીવનશક્તિ એકાદ પરમ મિત્ર પ્રમાણે આપણા શરીરનું હિત કરવા પ્રયત્ન કરતી હોય છે, અને આ શક્તિનો મિત્ર પ્રમાણે ઉપયોગ કરી લઈ આપણા શરીરની સુસ્થિતિ કાયમ રાખવી એ આપણું પહેલું કર્તવ્ય છે.

મેસ્મેરિઝમ.

(લેખક:—તંત્રી.)

(અનુસંધાન ચોથા વર્ષના અંક ૧ ના પૃષ્ઠ ૪૧ થી.)

મેસ્મેરિઝમ વિદ્યાના સંબંધમાં સર્વે એકમત નથી. અને એકમત થાય તેમ લાગતું પણ નથી; કારણ જડ અને ચૈતન્યવાદ હજારો વર્ષથી ચાલ્યાં કરે છે, તેવીજ રીતે આ વિદ્યા માટે પણ લોકો વાદવિવાદ કર્યા કરશે. પરંતુ જે લોકોએ આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો છે, અને જાતે પ્રયોગ કરી જોયા છે, તેમની તો આ વિદ્યા માટે ખાત્રી થઇ છે. ભૂત, ભવિષ્ય, અને વર્તમાનકાળની વાતો વિધેયદ્વારા જાણી શકાય છે, અને એ વાતનો મને સંપૂર્ણ અનુભવ મળેલો છે. સંવત ૧૯૨૭ ના વર્ષથી તે અદ્યાપિ સુધી મેં મારી નિત્યનોંધપોથી રાખેલી છે જેમાં દરરોજની લખી રાખવા યોગ્ય બાબતોની નોંધ હું તેમાં લેતો જાઉં છું. આ નોંધપોથીથી મને ઘણા લાભ થયા છે અને થાય છે. મેસ્મેરિઝમના પ્રયોગ સંબંધી મેં વખતો વખત નોંધ ન લીધી હોત તો તે સંબંધે બનેલી કેટલીક વાતો લખવાને હું ભૂલી જાત, અથવા તો તે સંબંધી મારા લખાણની સત્યતા ઉપર સંશય લેવાને અવકાશ રહેત.

તા. ૧૬ મી માહે એપ્રીલ સન ૧૮૮૯ ચૈત્ર વદી ૧ મંગળવાર, સંવત ૧૯૪૫ ના રોજની નોંધમાં નીચે પ્રમાણે લખેલું છેઃ—આજરોજ **વીસ**નગર વહીવટદાર **પાપામીયાં** પાસે હાજર થઇ ટ્રેઝરરની જગાનો ચાર્જ લીધો, રોજમેળ લખ્યો, તથા બીજું કામ પણ કર્યું. આજરોજ **મોતીભાઈ શિવાભાઈ** પટેલ **વીસ**નગર મહાલના ફોજદારી શાખાના કાયમ કારકુન *એમને ત્યાં ગએલો અને તેમના ઘણા આગ્રહને લીધે તેમના પાડોશમાંના એક છોકરા ઉપર મેસ્મેરિઝમનો પ્રયોગ કરવા માંડયો, પણ તેણે ઢોંગ કરી પોતાની આંખો મીચી રાખી અને છેવટે બોલી ઉઠયો. ત્યાર પછી તેમના માણસોએ **વીસ**નગરના એક **ત્રિકમ** જદુલાલ કંસારાને આણ્યો. આ માણસ શુમારે સોળ વર્ષની વયનો હતો. આ માણસ ઉપર પ્રયોગ કરતી વખતે મને સળેખમ થએલું હોવાથી તેના સામું એકી નજરે બરાબર જોઈ સારૂં નહોતું, જેથી આંખમાંથી આંસુ આવવા લાગ્યાથી પ્રયોગ બંધ કરવા વિચાર થયો, એકાદ ડૉ--એમ પણ વિચાર થયો કે જો આ વાત પડતી મૂકીશું તો તેમના મનમાં આજ જીવનશક્તિ- કે એ તો ગપ્પો છે, અને આવું થાય તે સારૂ નહિ; કારણ કે મોતી- હોઇએ તોપણ આ વાતથી વિરુદ્ધ હતા. આવા વિચારથી થોડી વાર સુધી ધૈર્ય રાખી ચાલુ રાખ્યા કરે છે.

જીવનશક્તિને લીધેજ જો

* એ. એલ. એલ. બી થએલા છે ને હાલ વકીલાતનો ધંધો કરે છે.

પ્રયોગ કરવા ધાર્યું. ઇશ્વરી સત્તાથી ત્યાર પછી થોડીજ વારમાં તેનાં નેત્રની સ્થિતિ બદલાવા લાગી અને નેત્ર બંધ થયાં ને તેને નિદ્રા પ્રાપ્ત થઈ. એટલે ઘણીજ સંભાળ સાથે તેને સુષુપ્તિ અવસ્થામાં લાવ્યા. પ્રયોગ સંપૂર્ણ હાલતમાં આવ્યાં પછી તેના હાથ પગ વગેરે ઇન્દ્રિયો જડ થઇ છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવા તેના શરીરના અવયવો ઉંચા કરી કેટલીક વાર સ્તબ્ધ ઉંચા કરવાથી રહ્યા. ત્યાર પછી આ માણસે વિશ્વ દ્રષ્ટિમાં આવ્યો હતો; અને તેને કેટલાક સવાલો પુછવામાં આવ્યા હતા, તે સંબંધીનું ઇલાયદા ટાંચણ કરી, જોનાર ઇસમની સહીઓ લેવામાં આવી છે. આ સમાધિ એક કલાક સુધી રહી હતી અને શુમારે બે મિનિટમાં તેને નિદ્રામાંથી જાગૃત કરવામાં આવ્યો હતો. સિવાય હકીકત નથી. મુ. વીસનગર. આ પ્રયોગ વખતે પુછેલા સવાલનો જવાબનું ઇલાયદા ટાંચણ મોતીલાલ શીવાભાઇ પટેલ વગેરેની સહીઓ સાથેનું લેવામાં આવ્યું છે. આ વિષય એવો સરસ વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યો હતો કે, તે વખતનો તેના જવાબ તદન ખરાજ પડતા હતા, અને પ્રયોગ જોનારને આશ્ચર્યકારક થઈ પડયા હતા. પહેલાં તેને નજીકના સવાલો પુછ્યા હતા, "અહિ પડેલી ખુરશીઓ કોની છે?" એવા સવાલના જવાબમાં "એક લાલશંકરના ઘેરથી અને એક નાથુલાલને ઘેરથી લાવેલા છે." એમ તેણે કહ્યું હતું. આ વિષયને આકસ્મિક બોલાવ્યાથી તેને ખુરશીઓની માહેતી નહોતી. છતાં તેના જવાબ ખરા પડ્યાથી વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યાની ખાત્રી થવા લાગી. "વહીવટદાર સાહેબ શું કરે છે?" તેના જવાબમાં "બીડી પીતા બેઠા છે." "કાશીકર નેાંધણી કામદાર સાહેબ શું કરે છે?" તેના જવાબમાં "કાશીકર ખાવા બેસવાની તૈયારીમાં છે, અત્યારે આવશે નહિ." આ જવાબની ખાત્રી વીસનગર મુનસફ કોર્ટના કારકુન લાલશંકર છગનલાલને તેમના મુકામે મોકલી જોવરાવી કરેલી હતી. મોતીલાલને ચુપકીથી વહીવટદાર સાહેબને ત્યાં મોકલી એ વિષયને સવાલ પુછ્યો કે "મોતીલાલ શું કરે છે?" તેના જવાબમાં "વહીવટદાર સાહેબને ત્યાં ગયા છે." ઉપર મુજબ વર્તમાનકાળના સવાલો અને તેના ખરા જવાબો હતા. હવે ભવિષ્યકાળમાં શું થવાનું છે, તે વિષે થોડા જવાબો નીચે પ્રમાણે ખરા પડેલા બતાવું છું. મેં મારા પોતાના સંબંધી સવાલ પુછેલો કે, "હું વકીલાતમાં પાસ થઇશ કે નહિ?" તેના જવાબમાં "ભોગીલાલ વકીલાતમાં પાસ થશે." "વીસનગર વહીવટદાર કચેરીના કારકુન આપુરાવની બદલી તે વખતે પેટ્લાદમલી થવાની હતી, તે થશે કે નહિ?" તેના જવાબમાં "આપુરાવની બદલી પેટ્લાદમલી થવાની હતી; પણ નહિ થાય." આ ભવિષ્યનો સવાલની નોંધ પ્રમાણે આપુરાવની બદલી પેટ્લાદમલી થવાની બંધ રહી હતી. મેં મારા પોતાના માટે સવાલ પુછેલો કે, "મને શું દરદ થયું હતું?" તેના જવાબમાં "ઝાડે ફરવાનું તથા તાવનું દરદ થયું હતું," ઉપરનો ભૂતકાળનો સવાલ ખરો પડયો હતો, કારણ મને લાંબો વખત અતિસારનું દરદ ઘણું તાવ સાથે રહ્યું હતું, જેની આ વિષયને માહેતી નહોતી. મારી બહેન તે વખતે ઘણીજ બીમાર હતી, જેની દવા ચાલતી હતી અને તેને એ રોગ મટશે કે નહિ તે સંબંધી મેં તેને સવાલ પુછ્યા હતા. તેના જવાબમાં "ભોગીલાલની બહેનને મટશે નહિ," એવો જવાબ મળ્યો હતો. પ્રો. મણીલાલ નભુભાઈ તે વખતે બીમાર હતા. તેમના રોગ સંબંધી વિષયને પુછવા તેમણે મને સૂચવ્યું હતું, તેથી મેં તે વિષયને સવાલ પુછ્યો કે, "મણીભાઇને શું દરદ છે અને ક્યારે આરામ થશે?" જવાબ- 'થોડા દિવસમાં મટશે, તેમને તાવ આવે છે, સમાધનો પણ થોડો રોગ છે,"

એમ તેણે કહ્યું હતું. "મારી બહેનને શો રોગ છે?" એવા સવાલના જવાબમાં "તાવ આવે છે, શરીર ગળતું જાય છે." (મારી બહેનને તે વખતે તાવ આવતો હતો, શરીર પણ ગળતું જતું હતું,) મારા ભાઈ ભોળાનાથને તે વખતે સંગ્રહણીનું દરદ હતું. તેના સંબંધી સવાલના જવાબમાં "ભોળાનાથને થોડા દિવસમાં મટી જશે." (ઉપરના જવાબ પ્રમાણે તેમને થોડા દિવસમાં આરામ પણ થયો હતો.) ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગમાં એ વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવેલા વિષયથી જવાબ મળ્યા હતા. જે જવાબોની સત્યતા માટે તે પછીની જે તે વખતની ડાયરીઓમાં નોંધ લેવામાં આવી છે. મેસ્મેરિઝમ વિદ્યા સત્ય છે, એમ સાબીત કરવા માટે એ વિદ્યા વિષે શંકા લાવનાર ઘણા મોટા બુદ્ધિમાન ગૃહસ્થોની પણ મેં ખાત્રી કરી આપી છે, અને તેઓએ મને લેખી દાખલાઓ આપેલા છે. તારીખ ૧૭-૧૮-૨૦-૨૧ એપ્રીલ સને ૧૮૮૯ ના રોજ જુદા જુદા ઇસમો ઉપર વીસનગર મુકામે મહેરબાન રાવબહાદુર જનાર્દન સખારામ ગાડગીલ વરીષ્ટ કોર્ટના જડજસાહેબ, રા. બ. વિનાયક મહાદેવ પન્ડીત કડીપ્રાન્ત જજ, તથા મે. રા. બ. સીતારામ શ્રીધર કડીપ્રાન્ત જોઇન્ટ જજ, તથા મે. રા. બ. રઘુનાથ મહાદેવ કેળકર વીસનગર વિભાગ નાયબસુબા, તથા ખાનસાહેબ મહમદ ઇબ્રાહિમ વીસનગર વહીટદાર, અને રા. સા. દેવરાવ ગોવિંદ વીસનગર મુનસીફ સાહેબ, અને તે સિવાય વીસનગરના સંખ્યાબંધ ગૃહસ્થ રૂબરૂ મેં મેસ્મરિઝમના પ્રયોગ કર્યા હતા, અને તે પ્રયોગો સંખ્યાબંધ માણસોએ જોયા હતા. એ પ્રયોગમાં વિષય વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યો હતો, અને તેને પ્રયોગના સ્થળથી દુરની જગ્યાના પ્રશ્નો પુછ્યા હતા, અને માણસને મોકલી જવાબની સત્યતા વિષે તે સ્થળે તપાસ કરાવી ખાત્રી કરી જોઈ હતી. દીલગીરીની વાત એ છે કે વિષયને તેઓ સાહેબે કરેલા સવાલ જવાબની નોંધ કાગળો ઉપર લીધી હતી, અને તે કાગળો મે. રા. બ. જનાર્દન સખારામ ગાડગીલ સાહેબ પાસે રહ્યા હતા. મેં જો તે કાગળોની નકલો કરી લીધી હોત તો અસારે ઘણી ઉપયોગી થઈ પડત. ઉપર લખેલા અમલદાર સાહેબોએ મને ઉપરની તારીખોએ કરેલા પ્રયોગના લેખી દાખલાઓ આપેલા મારી પાસે છે. વળી તેઓ સાહેબે ખુશી થઇ મને શીરપાવમાં એક સારી પાઘડી મંગાવી બંધાવી હતી.

તા. ૨૨ મી એપ્રીલ સન ૧૮૮૯. મીતી ચૈત્ર વદી ૧૦ સંવત ૧૯૪૫ ના રોજ ખેરાળુમાં મહેરબાન ભગવંતરાય ઉર્ફે ભગુભાઇ દાજીભાઈના મકાનમાં મેસ્મેરિઝમનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રયોગ વખતે મહેરબાન વહીવટદાર સાહેબ, મે. દામોદર રામચંદ્ર ફોજદાર સાહેબ, પરશરામ ભાસ્કર જકાત ઇન્સ્પેક્ટર સાહેબ, અને અવલ કારકુન તથા નોંધણી કામદાર વગેરે પચાશેક સંભાવીત માણસો હાજર હતા. વિષય વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યો હતો, અને મહેરબાન વહીવટદાર સાહેબે પોતે કડોર હતા તે વખતે જે મકાનમાં રહેતા હતા તે સ્થળ વિષેના વિષયને બે સવાલો પુછ્યા હતા, જેના જવાબ તદન સાચા પડયા હતા. આ પ્રયોગની સત્યતા માટે ઓગણીસ સદ્‌ગૃહસ્થોએ મને દાખલો આપી પોતાની સહીઓ કરી આપી છે. કડીપ્રાન્ત એજ્યુકેશનલ ઇન્સ્પેક્ટર રા. સા. ગીરધલાલ મોદીનો મુકામ ખેરાળુ શાળાઓની પરીક્ષા માટે થએલો તે વખતે તેમણે મેસ્મેરિઝમ સંબંધીની ઘણી વાતો ખેરાળુ કચેરીના માણસોથી સાંભળેલી તેથી તેઓ સાહેબ મ્હારા મુકામે મળવા આવેલા, અને મારી સાથે વાતચીત કરેલી; પરંતુ તેઓ કહે કે હું એ વાત માનતો નથી. મેં કહ્યું કે, અનુભવ સિવાય સત્ય વાત પણ અસત્ય ભાસે છે આપની ઇચ્છા હશે તો હું પ્રયોગ કરી ખાત્રી કરી આપીશ.

તા. ૨૬ મી માર્ચ સન ૧૮૯૦ ના રોજ રાત્રે ખેરાળુમાં દેસાઇના ચોરામાં તેમનો મુકામ હતો ત્યાં મને તેમણે બોલાવ્યો હતો, અને પોતાની ઓફીસના કારકુન ગીરધરલાલ ઉપર પ્રયોગ કરવા મને કહેલું; તે પ્રમાણે તેના ઉપર પ્રયોગ કરી મેં તેમની ખાત્રી કરી આપેલી જેથી તેમણે મને લેખી દાખલો આપેલો છે. તેમજ તે પ્રયોગ જોવામાં બીજા પણ સદ્‌ગૃહસ્થો હાજર હતા તેમણે પણ મને લેખી દાખલો લખી આપેલો છે. વડોદરા રાજ્યના સર્વે અને સેટલમેન્ટ કમીશનર મે. રા. બ. આત્મારામ જે. પટેલ એમણે પણ મેસ્મેરિઝમ વિદ્યાના પ્રયોગની સત્યતા માટે તા. ૧૫ મી જુલાઇ સન ૧૯૧૪ નો દાખલો લખી આપ્યો છે. (અપૂર્ણ.)

ટીપ-મેસ્મેરિઝમ વિદ્યામાં સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવ્યા સિવાય તેની મહત્તા સમજાતી નથી. આ વિદ્યાના પ્રયોગમાં વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવેલા વિષેય દ્વારા ભૂત, ભાવષ્ય અને વર્તમાનકાળની વાતો જાણી શકાય છે. થિયૉસૉફીના નેતાઓએ મરણ અને પ્રેતસ્થિતિ સંબંધીનું પુસ્તક પણ આ પ્રયોગની મદદથીજ લખેલું છે. આ વિદ્યાના પ્રયોગથી તંત્રીને પણ તેની સત્યતાનો અનુભવ થયો છે. અને તે અનુભવ **"શ્રી બાળા સ્તવન અને દૈવી અદ્દ્‌ભૂત ચમત્કાર"**ના પુસ્તકમાં મેં સંક્ષિપ્તમાં લખેલો છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૧-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ જુદું. જો કે મેં એ વિદ્યાના સંખ્યાબંધ પ્રયોગ કર્યા છે, પરંતુ બીજા ધંધાના વ્યવસાયથી એ વિદ્યા તરફ એક સરખું અને જોઇએ તેવું ધ્યાન અપાયું નથી. જો કોઇ ગૃહસ્થ ફક્ત આ વિદ્યા તરફજ પુરતું ધ્યાન આપે ને લાગટ પરિશ્રમ કરે તો ઘણો ફાયદો થયા વિના રહે નહિ. પ્રયોગ કરનાર જાતે પવિત્રતાથી રહે, અને વિષેય પણ તેવોજ હોય તો તે દ્વારા ઘણું જાણી શકાય, એટલુંજ નહિ પણ કેટલાંક અસાધ્ય ગણાતાં માનસિક અને જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદો પણ સારાં કરી શકાય છે. એ વાતનો મને થએલો અનુભવ મેં મારા ઉપર કહેલા પુસ્તકમ લખેલો છે. દરદીઓને આપવામાં આવતી દવાઓ ઉપર દ્દઢ "વિલ પાવર" અથવા દરદીને જલદી આરામ થાય તેવું સંકલ્પ-બળ દવા મુંઠીમાં રાખી સંકલ્પબળ દવાઓમાં દાખલ થાઓ ને તે દ્વારા દરદીને આરામ થાઓ, આ પ્રમાણે ધારણા કરી આપેલી દવા કોઇ ચમત્કારિક ફાયદો કરે છે. એ વાતનો તંત્રીએ અનુભવ કરી જોયો છે અને આવા દ્દઢ સંકલ્પથી ભૂત પ્રેતાદિ પણ કોઇના શરીરમાં દાખલ થએલાં હોય તે નિકળી જાય છે.

દિલગીરીની વાત તો એ છે કે, આપણા દેશના લોકો દરેક વિદ્યા તરફ સતત ધ્યાન આપી આગળ વધતાજ નથી. આરંભમાં થોડી મહેનત કરી થોડા ચમત્કાર દેખાયા પછી તે કાર્યને પડતુંજ મુકે છે, અથવા તો એ વિદ્યા ખોટીજ છે એવો નિશ્ચય વગર અનુભવે કરી બેસે છે. આ વિદ્યા સંબંધી મેં કેટલાક ગૃહસ્થોને પુરેપુરી સમજ આપી પ્રયોગ શીખવેલા પરંતુ વિષેયને મુર્છા આવી તદ્દન કાષ્ટવત્ થતા સુધી કે "કેટેલેપ્સિ" જેવા પ્રયોગ સુધી જઇ ત્યાંથી આગળ વધવાનું છોડી દીધેલું છે. ગયા ફાગણ માસમાં મારી પાસે એક સદ્‌ગૃહસ્થ આ વિદ્યાની માહિતી લઈ ગયા હતા, અને તેમણે કરેલા પ્રયોગોના મને વખતો વખત કાગળ લખેલા તેમાંથી એક છેવટના પત્રનો જરૂર પૂરતો ઉતારો લખું છું:—

મી૦ જી. પી. નામના ગૃહસ્થ મને ભાવનગરના તા. ૧૭-૬-૧૪ ના પત્રમાં લખે છે કે: "જ્યાં સુધી હું પ્રયોગમાં ફળીભુત થયો નથી ત્યાં સુધી વારંવાર આપને તકલીફ આપવી પડે છે. અને તે ખાતે પ્રથમથીજ ક્ષમા યાચું છું.

સબજેક્ટને પથારીમાં બેસારીને હું તેના સામો બેસું છું અને તેની કરાંગુલી દ્વારા પ્રયોગની શરૂઆત કરૂં છું કે પાંચ મિનિટની અંદર તેની આંખો બંધ થઇ જાય છે. એટલે તેને "પાસિસ" કરી પથારીમાં સુવારી દઉં છું. ત્યાર બાદ ગાઢ નિદ્રામાં લાવવા માટે "પાસિસ" કરૂં છું. તેને ધીરે ધીરે એવી નિદ્રા આવે છે કે, તેના નાકમાંથી ગાઢ નિદ્રા જેવા અવાજ નિકળે છે, અને અજાણ્યો માણસ પણ તે ગાઢ નિદ્રામાં છે એમ કહી શકે. આવી અવસ્થાએ હાથ ઉપાડતાં ખુબ ભારે જણાય છે, અને લાકડા માફક અક્કડ રહે છે. ખભાથી વાળીને અદ્ધર રાખતાં કેટલીક વાર રહી શકે છે, આવી રીતે બે ત્રણ વાર હાથ ઉપાડયા છતાં તેને જાગૃત અવસ્થામાં લાવ્યા પછી તે વાતની તેને સ્મરત રહેતી નથી. આવી અવસ્થામાં ઝાંખો સફેદ જેવો પ્રકાશ નિદ્રામાંજ સબજેક્ટને જણાય છે. અને તે પ્રકાશમાં કેટલીક આકૃતિઓ (સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક, કે વખતે ગાંડા જેવાં જાનવરોની) દેખાય છે. પરંતુ તેની સંખ્યા એકાદ કે બેથી વધારે હોતી નથી. કોઈ વખતે દેખાય છે, અને કોઇ વખતે નથી પણ દેખાતી, અને માત્ર પ્રકાશજ દેખાય છે. કોઇ વખતે શું જોયું તેની યાદ રહેતી નથી. આવી અવસ્થા છે. તેને જાગૃત કરવા માટે નામ દઇ બે ત્રણ વખત અવાજ દેતાં ગળામાંથી મ્હોં બંધ રાખી "હું" એટલોજ જવાબ દે છે, અને બોલાવ્યા બાદ "પાસીસ" કર્યા પછી કેટલીક વારે સંજ્ઞા આપી જાય છે. નિદ્રાઅવસ્થામાં સવાલ પુછતાં બીજો કંઈ જવાબ મળતો નથી. નિદ્રાવસ્થામાં આવ્યા પછી જાગૃતિમાં લાવતાં ૩૦–૩૫ મિનિટ નિકળી જાય છે. આ વિષયને વિશ્વદ્રષ્ટિમાં લાવવા માટે કોઇ જુદા પાસીસ કરવાના છે કે કેમ?" વગેરે લખી કેટલાક ખુલાસા પુછેલા છે.

મેસ્મેરિઝમ એ યોગવિદ્યાનુ અને નાટકનું એક અંગ છે. આવી વિદ્યાઓ પુરાતનકાળમાં ગુરૂ પાસે રહીને શિષ્યો શિખતા હતા. હવે એ પરંપરા જતી રહી છે, સાદી જીંદગી જતી રહી છે, અને મોજશોખનું જીવન પ્રજાવર્ગના દરેક માણસને ગાળવું ગમે છે. જેથી તેવું જીવન ગાળવા માટે પૈસા કમાવાની હાડમારીમાં દરેક વિદ્યાનો અભ્યાસ પૂરો આપણા લોકોથી થઈ શકતો નથી, અને દરેક માણસ થોડા શ્રમમાં મહાન ફળ મેળવી શકાય તેવા ઉપાયો શોધે છે. પરંતુ જેવી જાતનું મહાન ફળ પ્રાપ્ત કરવું હોય તે પ્રમાણે તેમાં અડચણો, દુઃખો, અને નુકશાન સહન કર્યા સિવાય આજ સુધીના શોધકોએ તેવાં ફળ મેળવ્યાં હોય તેવા દાખલા ઇતિહાસ જોતાં માલુમ પડતા નથી. તંત્રી.

અનુભવવાયોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખકઃ—ઉમર માનજી ચૈાહાણ, ધોરાજી.)

૧. ઉપદંશ (Syphilis) સીફીલીસ–કાથો, સેંમળાનો ગુંદર, સોપારીની રાખ, શંખજીરૂ, અને બોરડીની છાલ તે બધાં સરખે વજને લઈ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું, તે ચૂર્ણ ઉપદંશવાળા ભાગ ઉપર ભભરાવવું જેથી રૂઝ આવે છે.

૨. ખસ (Itch) પારો, ગંધક, ધંતુરાનાં બી, ગંધક અને પારાની કજ્જલીક કરવી. બાદ ધંતુરાનાં બીને બારીક ખાંડી ચૂર્ણ કરી ત્રણે એકત્ર કરી તેમાં સરસીયું–તેલ જોઇએ તેટલું મેળવી લગાવવાથી ખસ મટે.

૩. ખરજવું (Eczema) એકિઝમા—કુવાડીઆનાં બી, તલ, સરસવ, કઠ, પીંપર, સિંધવ, અને સંચળ, તે બધાને સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી દહીંની તર સાથે મેળવી મલમ જેવું કરી પછી પાણી સાથે મેળવી લેપ કરવાથી ખરજવું, ખસ, દાદર મટે.

૪. કોઢ (Leukoderma) લ્યુકૉડર્મા—ગુગળ, મરી, વાવડીંગ, સરસવ, હીરાકસી, રાળ, મોથ, લોબાન, હરતાળ, ગંધક, મનશીલ, કઠ, કંપીલો, હળદર, અને દારૂહળદર; તે સર્વેને સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી કુવાડીઆના બીના તેલમાં મેળવી ત્રાંબાના વાસણમાં ભરી સાત દિવસ તે વાસણ તડકે રાખવું, પછી કોઢ ઉપર લગાવવું. સારી રીતે મસળવું જેથી સર્વે જાતના કોઢ, દાદર અને ખરજવું ખસ મટે.

૫. દાદર (Ringworm) રીંગવૉર્મ—કુવાડીઆનાં બી અને કાસુંદ્રીનાં પાંદડાં—બન્ને સરખે ભાગે લઈ એકત્ર કરી છાશમાં મેળવી લગાવવાથી દાદર મટે. રૂંતેલા નામના ઘાસનો રસ દાદર ઉપર લગાવવાથી દાદર મટે.

૬. ઉલટી (Vomit) વૉમીટ—એલચી, ડાંગરની ધાણી, લવીંગ, નાગકેસર, લીંડીપીંપર, કાંગ, બોરના ઠળીઆનાં મીંજ, મોથ અને સુખડ; તે બધાં સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ૧ તોલો ચૂર્ણ, મધ ૨ તોલા અને સાકર ૨ તોલા તે બધાને સાથે મેળવી ચાટી જવું એથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૭. વિષૂચીકા (Cholera) કોલેરા—લસણ, જીરૂં, સીંધવ, સુંઠ, મરી, પીંપર, અને હીંગ તે બધાં એકેક તોલો લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાં ચાર તોલા લીંબુનો રસ મેળવવો. દર ત્રણ ત્રણ કલાકે યોગ્ય માત્રાથી દરદીની ઉંમરના પ્રમાણમાં આપવાથી કોલેરા નાબુદ થાય છે.

૮. કરોળીઆ—વિચર્ચિકા (Psoriasis) સોરાયાસીસ—કરંજનાં બી વાટી લગાવવાં અથવા કરંજનું તેલ લગાવવાથી મટે. સાથે રક્તશોધક દવાઓના સેવનથી તાત્કાલીક ફાયદો આપે છે.

૯. પ્રદર (Leucorrhœa) લ્યુકોરીઆ—૧. ડાભનાં મૂળ ચોખાના ધોવરામણ સાથે પીવાં. ૨. ત્રિફળા, સુંઠ, દારૂહળદર અને લોધર; એનો કાઢો કરી મધ નાખી યોગ્ય માત્રાથી લેવો. ૩. આંબળાં ૨ તોલા અને ઉંબરા ૫ તોલા લેવા; તે બંનેનું ચૂર્ણ કરી તેમાં મધ ને સાકર નાખી તેના ૧ તોલા ભારના લાડુ કરી દરરોજ સાંજ સવાર એકેક લાડુ ખાવો, જેથી સર્વ પ્રકારનાં પ્રદર મટે. ૪. દારૂહળદરનો કાઢો કરી તેમાં ૩ માસા શીલાજીત નાખી પીવાથી દરેક પ્રકારનાં પ્રદર મટે.

૧૦. બહેરાપણું (Deafness) ડેફનેસ—૧. ડુંગરીને ચુલામાં ઓરવી તેનો રસ કાઢવો, તે રસ ૨ તોલા, મીઠું તેલ ૨ તોલા, લસણની કળી ૧ તોલો અને સીંધાલુણ ॥ તોલો, તે બધાને ઉકાળવું. બળતાં તેલ શેષ રહે એટલે ઉતારી ઠંડું થયે કાનમાં ટીપાં દરરોજ નાખવાં. ૨. સુંઠ, સીંધાલુણ, પીંપર, નાગરમોથ, હીંગ અને લસણ તે સરખે ભાગે લઇ તેનો ઉકાળો કરવો, તેમાં ખાખરાનો અને કપાસના છોડનો રસ નાખી જોઇએ તેટલું તેલ નાખી બધાને પકાવવું તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી બહેરાપણું મટે.

૧૧. મૂર્છા (Syncope) સિંકોપ—કાળીદ્રાક્ષ, દાડમની છાલ, લજામણી અને ત્રણે જાતનાં કમળ, તે બધાં સરખે ભાગે લઇ ઉકાળો કરી તેમાં સાકર નાંખી પાવો.

૧૨. મરડો (Disentery) ડીસેન્ટ્રી—કાસુંદ્રાનો રસ ૨॥ તોલા, જીરૂં ૨॥ તોલા અને ફુલાવેલો ટંકણ ૦। તોલો, તે બધાનું ચૂર્ણ કરી ૦। તોલો તે લેવાથી મરડો મટે.

૧૩. **મોટી ઉધરસ** (Hooping cough) હુપિંગ કફ-અરડુસો, હળદર, ધાણા, ગળો, કાસુંદ્રો, લીંડીપીંપર, સુંઠ અને મરી તે બધાં ચાર ચાર તોલા ભાર લઈ ચોસઠ તોલા પાણી સાથે ઉકાળો કરવો. ચોથા ભાગનો ઉકાળો શેષ રહે ત્યારે ઉતારી તેમાંથી ૨ા તોલા ઉકાળો લઇ ૧ તોલો મધ નાખી સાંજ સવાર પીવો.

૧૪. **મુખપાક**—૧. ફુલાવેલી ફટકડીના કોગળા કરવા. ૨. ચણોઠીનો પાલો મ્હોંમાં રાખવો. ૩. શંખજીરાનું ચૂર્ણ માખણમાં કાલવી મ્હોંમાં લેપ કરવો. ૪. સોપારીની રાખ, અને બદામના છોડીઆની રાખ; તે બંને સરખે વજને લેવું અને તેનાથી ચોથા ભાગનું મીઠું નાખી તે દાંતે ઘસવું.

૧૫. **વિસર્પ** (રતવા) (Erysipelas) ઇરીસીપેલસ-પટોળ, અરડુસી, કરીઆતુ, કડવો લીંબડો, કુટકી, ત્રિફળા (હરડે, બહેડાં, આંબળાં) શ્વેત ચંદન અને ગુગળ તે બધાનો ઉકાળો કરી યોગ્ય માત્રાએ પાવો; જેથી વિસર્પ, સર્વ પ્રકારની ઉલટી, દાહ, જ્વર, સોજો; વિસ્ફોટક વગેરે મટે.

૧૬. **સર્વજ્વર ચૂર્ણ** (Fever Powder) લીંબડાની ગળો તોલા ૫, લીંબડાની અંતરછાલ ૫ તોલા, કરીઆતાની પાંદડી ૧૦ તોલા, કડુ ૫ તોલા, કાળીજીરી ૨ા તોલા, હરડેદળ ૨ા તોલા, ધાણા ૨ા તોલા, સુખડ ૨ તોલા, દેવદાર ૨ તોલા, કલંભો ૨ા તોલા, સુંઠ ૨ તોલા, પીપર ૨ા તોલા, વાવડીંગ ૨ તોલા, સીંધાલુણ ૨ તોલા અને કાળી દ્રાક્ષ ૫ તોલા; તે બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી સવાર સાંજ ૧ તોલો ચૂર્ણ ૨ા તોલા પાણી સાથ લેવાથી સર્વ જાતના તાવનો નાશ થાય.

૧૭. **અતિસાર** (Diarrhœa) ડાયરીઆ-૧. વડની વડવાઇ ૨ તોલા લઇ ચોખાના ધોવરામણનું પાણી તોલા ૨ા સાથે વાટી પાવાથી મટે. ૨. બીલીનો ગર્ભ અને આંબાની ગોટલી બંને સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ૦ા તોલો ચૂર્ણ, ૦ તોલો સાકર અને મધ સાથે ચાટવાથી અતિસાર મટે. ૩. અજમોદ, મોચરસ, સુંઠ અને ધાવણીનાં ફુલ સરખે ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી ગાયના દહીં સાથે ૦ા તોલો ચૂર્ણ આપવાથી અતિસાર મટે.

૧૮. **કર્ણસ્રાવ** (Ear-disease) ૧. સુકેલો વીંછી લઈ તેને મીઠા તેલમાં નાખી ખુબ કકડાવવો. પછી તે તેલ ઠંડું થયે કાનમાં નાખવું. પ્રથમ જો કાન વહેતા હોય તો પીચકારી વતી ધોઇ સાફ કરી તેલનાં ટીપાં નાખવાથી કર્ણસ્રાવ અને ચસકા મટે.

૧૯. **ઉધરસ** (Cough) સાકર ૧૬ તોલા, વંસલોચન ૮ તોલા, પીપર ૪ તોલા, એલચી દાણા ૨ તોલા અને તજ ૧ તોલો; તે સર્વેનું ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણને શીતોપલાદિ ચૂર્ણ કહે છે. તેમાંથી ૩ માસાથી ૬ માસા ચૂર્ણ, મધ તોલા ૨ અને ઘી તોલા ૧ સાથે મેળવી ચાટી જવું; જેથી કાસ, શ્વાસ, અગ્નિમાંદ્ય, છાતીનું ગન્ય પડવું, જીર્ણજ્વર અને અરોચક એઓનો નાશ થાય છે.

૨૦. **મલશુદ્ધિ ચૂર્ણ**—સોનામુખી, હરડે, વરીઆળી, દ્રાક્ષ, પીપર; એ દરેક અકેક તોલો; અને સંચળ તથા સીંધવ ૦ા તોલો લઈ બધાનું ચૂર્ણ કરવું; તેમાંથી ૦ા તોલો ચૂર્ણ રાત્રે ગરમ પાણી સાથે લેવાથી મળ ખુલાસે આવશે ને ભૂખ બહુ સારી લાગશે.

૨૧. **ગુલ્મગોટો** (Rupture) રપ્ચર-સીંધવ ૨ તોલા, સંચળ ૨ તોલા, જવખાર ૨ તોલા, સુંઠ ૨ તોલા અને હરડે ૫ તોલા; તે બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ ૦ા તોલો તાજી છાશ અથવા દહીં સાથે અગર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ગુલ્મનો નાશ થાય.

માનવ શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી જીવનતત્વની ત્રિપુટી.

(લેખક:—ઉદયચંદ-લાલચંદ. આતંકનિગ્રહ ફારમસી-જામનગર.)

અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના પૃષ્ટ ૧૨૬ થી.

"મારી તૃષા અસહ્ય થઇ અને શ્વાસોશ્વાસ લેવા મુકવામાં મુશ્કેલી વધી. આ હાલતમાં હું દસ મિનિટ રહેલો નહોતો, મારી છાતીમાં દર્દ અને હૃદયનું પેલપીટેશન અત્યંત દરજ્જાનું થવા લાગ્યું. આથી કરીને ફરી ઉભા થવાની મને ફરજ પડી; પરંતુ દરદ અને છાતીનું ધબકવું તેમજ શ્વાસ લેવાની મુશ્કેલી વધતી ગઈ. તે છતાં મેં મારૂં ભાન જાળવી રાખ્યું. મને અફસોસ એ થયો કે હું ધારતો હતો તેટલું મોત મારી નઝીક નહોતું; તોપણ સ્વચ્છ હવા વડે નિવૃત્તિ મળશે, એમ ધારતો હતો. તે મેળવવાની કોશીશ કર્યા વગર જે દુઃખ મેં ઉપાડયું-ખમ્યું તે હવે સહન થતું નહોતું. મેં એકદમ નિશ્ચય કર્યો કે-જે બારી મારી સામે હતી ત્યાં ધસીને જઉં. મારામાં જેટલું જોર હતું તેનું બમણું કરી અજમાવી. હું ત્રીજી હારમાં પહોંચી ગયો. એક હાથ વડે એક સળીયો પકડયો અને તે વડે બીજો એક મારા ધારવા પ્રમાણે મારી અને બારીની વચ્ચે ઓછામાં ઓછી છ અથવા સાત હાર માણસોની હતી. થોડીવારમાં દરદ, ધબકારો અને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલીઓ એ દૂર થયાં, પણ તૃષા અસહ્ય થઇ. મેં જોરથી બૂમ પાડી કહ્યું **"પાણી! પાણી! ઇશ્વરને વાસ્તે પાણી!"**

"હું મરી ગયો છું એમ ધારવામાં આવતું હતું. પણ જે માણસોએ મને તેમની દરમિયાન જીવતો જોયો તેઓએ માન અને મહોબ્બતની ખાતર રાડ પાડી કહ્યું-**"તેને પાણી આપો!"** બારી આગળ તો તેઓમાંનું કોઈ-જ્યાં સુધી મેં પાણી પી લીધું ત્યાં સુધી-અડકતું નહીં; પરંતુ પાણી પીવાથી પણ મને નિરાંત વળી નહિ. તૃષા પહેલાં કરતાં વધી. તેથી મેં હવે વધારે નહિ પીવાનો નિશ્ચય કર્યો. અને આગળ શું બને છે તેની ધીરજથી વાટ જોવા ઉત્સુક થઇ રહ્યો. મારા ખમીસની બાંયોમાંથી પસીનો ચુસી અને મારા માથા અને ચહેરા પરથી જે ટીપાં વરસાદની માફક પડતાં હતાં તે લઇ અવારનવાર હું મારૂં મુખ અમીવાળું રાખતો હતો. જે એમાંનો એક એક મારા મુખમાં આવતો. હું કેટલો દિલગિર થતો તેનો તમને ભાગ્યેજ ખ્યાલ આવી શકે! હું મારા ખમીસની બાંયો ચૂસીને મારી તરસ છુપાવતો હતો. તે હિકમત જમણી બાજુ પરના મારા સોબતીઓમાંના એકે જોઇ લીધી. તે આનો લાભ લઇ મારા ખજાનાનો ઘણો ભાગ અવારનવાર મારી પાસેથી છીનવી લેતો, ત્યારે આમ કરતાં મેં તેને પકડયો. તે-જે માણસો બચવા પામ્યા હતા-તેમાંનો એક હતો. તેણે મને આભારની સાથે ખાત્રી કરી આપી કે-મારી બાંયમાંથી જે આરામ આપે તેવું પાણી પડતું તે વડે તે જીવતો રહ્યો. પરસેવામાંથી જે પાણી છુટતું તેના જેવું હલકું અને ખુશનુમા બીસ્ટલનું પાણી પણ નહિ હોય.

"સાડાઅગ્યાર વાગ્યાના સમયમાં જીવતા રહેલામાંની મોટી સંખ્યાને એક જાતનો

સનેપાત ઉપડયો અને કેટલાક બિલકુલ કાબુમાં રહે તેવા નહોતા. બારીની પાસે જે હારો હતી તે સિવાય કોઇ શાંત જોવામાં આવતી નહોતી. તેઓ સર્વેને જણાયું કે-પાણી વડે તેમની બેચેની ઘટવાને બદલે ઉલટી વધી છે.—અને હવા! હવા! એવી રાડો એકંદર સર્વે પાડવા લાગ્યા. પહેરેગીરો તરફ બિભત્સ શબ્દનો વરસાદ વરસાવવામાં આવતો કે જેથી તેઓ ચીડાઇને અમારી ઉપર ગોળીબાર કરે. પહેલી ગોળી ખાવાની આતુરતાથી-ઉમેદમાં-બારી તરફ ધસવામાં તકરાર મચી રહી. પરંતુ આમાં નિષ્ફળ જવાથી જેઓ શક્તિહીન થઈ ગયા હતા અને જેઓનો જુસ્સો નરમ પડયો હતો તેઓ નીચે પછડાઈ પડયા. તરતજ તેઓ પોતાના સાથીઓના શબો ઉપર શાંતપણે પરલોકે પ્રયાણ કરી ગયા. બીજાઓ કે જેઓમાં કાંઈક જોર રહ્યું હતું તેઓએ બારી માટે છેલ્લી કોશિશ કરી અને તેમાં ફાવ્યા. આગલી હારોમાં જે માણસો હતા તેમની પીઠ અને માથાપરથી કુદીને મેં સળીયાનો કબજો મેળવ્યો. જ્યાંથી તેમનો હાથ ખસેડવો પણ મુશ્કેલ થઈ પડયું. જમણી અને ડાબી બાજુએ કેટલાક દબાણથી ઝુકી ગયા અને ગુંગળાઇને મરણ પામ્યા. કારણકે હવે જીવતા અને મરેલાઓમાંથી એક જાતની બાષ્પ ઉઠી. જાણે કે અમને કોઈ જબરદસ્તીથી કોઈ દુર્ગંધી સ્પીરીટના પ્યાલામાં અમારૂં માથું પકડી રાખ્યું હોયની! એકની દુર્ગંધ બીજાની દુર્ગંધથી ઓળખી શકાય તેમ નહોતી; તેમજ દુર્ગંધી કયાંથી આવે છે તે જાણવાનું પણ મુશ્કેલ હતું.

"હું જ્યારે આ વાત જાહેર કરવા માગું છું ત્યારે તમારી દયાની લાગણીને જોસ દેવા ચાહતો કે માગતો નથી. તે એવી હકીકત છે કેઃ—

"સાડાઅગ્યારથી બે વાગ્યા સુધી મારી પીઠપર એક ભારે લોથ માણસ, ઘુંટણ ભર પડેલ અને તેના શરીરનું દબાણ મારા હાથ ઉપર આવેલ તેનો બોજો હતો. તે ઉપરાંત એક ડચ સારજંટ કે જેણે મારા ખભા ઉપર બેઠક કરી હતી તેને, અને મારા જમણા ખભા ઉપર એક કાળો સોલ્જરનો બોજો મેં ઉપાડી રાખ્યો હતો. મારી ચારે તરફ જે ટેકા અને દબાણ થતું તે વડે હું આટલો બોજો ઉપાડી ટકાવી શક્યો. પાછળથી ન બને તો હું સળીઆ ઉપરથી હાથ લઈ અને તેમની પાંસળીઓમાં કોણીઓ મારી મારી વારંવાર ખસેડવાની કોશીશ કરતો પરંતુ મારી ઉપરનો ભાઇબંધ તો કેમે કરી ખસે તેમ નહોતું. કારણકે તેણે બે સળીઆ પકડી લીધા હતા. આ અસહ્ય બોજાની પીડા ખસેડી નાંખવા મેં જે કોશીશો કરી તેથી હું બિલકુલ થાકી ગયો. બે વાગ્યા તે સમયે મને માલુમ પડ્યું કે કાંતો મારે બારી છોડી દેવી અથવા ત્યાં ને ત્યાં મરણ પામવું. તેથી મેં બારી છોડવાનો ઈરાદો કર્યો.

"આ વખતે મને દુઃખનું ભાન અને બેચેની બિલકુલ હતી નહિ. એકદમ બેભાની આવતી મને માલમ પડી અને હું બહાદુર વૃદ્ધ માણસ રેવરંડ જરવસ બેલામી પાસે જઇ પડયો, કે જે કેદખાનામાં તે છેક દક્ષિણની દિવાલ પાસે પોતાના છોકરાના હાથમાં હાથ નાંખી મરેલ પડયો હતો. આ મહા ભયંકર કાળી કોટડીમાંથી બહાર નિકળવા દરમ્યાન બે વાગ્યા પછી શું શું બન્યું? તે બાબતનો કાંઈપણ અહેવાલ હું આપી શકતો નથી.

"સવારે ૭ વાગે તે અંધારી કોટડીનો દરવાજો ઉઘાડવામાં આવ્યો, ત્યારે એકસો છેતાલીસમાંથી ફક્ત તેત્રીસમાંજ શ્વાસ રહ્યો હતો અને તેઓમાં તે પછી જીવ આવ્યો."

જો તપાસ કરવામાં આવે તો આવા હજારો દાખલાઓ બનેલા મળી આવશે. એક વખત એવું બન્યું કે, ગુલામો અને એમીગ્રન્ટોથી ભરેલું વહાણ દરિયાના તોફાનમાં સપડાયું. તે વખતે સંખ્યાબંધ માણસોને પવન વગરની કેબીનમાં બંધ કરવામાં આવ્યા-પૂરવામાં આવ્યા. જ્યારે કેબીનનું બારણું ઉઘાડવામાં આવ્યું ત્યારે બસો એમીગ્રન્ટમાંના અર્ધા ભાગમાં જરા જરા જીવ હતો.

વાંચકો ! શું આ દાખલાઓ અસ્વચ્છ હવાથી થતા ભયંકર મોતના પ્રમાણની ખબર નથી આપતા કે? આપે છેજ! ત્યારે કહો કે માણસને સ્વચ્છ હવાની કેટલી બધી આવશ્યકતા છે ?

અસ્વચ્છ હવા એ એક ઝેર છે.

એ વાત ખરી છે અને તે અમે વારંવાર કહી ગયા છીએ કે માણસને હવાની ઘણી જરૂર છે. તેમાં એકલી હવાનીજ જરૂર નથી, પણ તે સાથે સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે. કારણકે બગડેલી હવા એ એક જાતનું ઝેર છે. તેનાથી કેવું અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે, એ ઉપરનાં દૃષ્ટાંતથી સારી રીતે ધ્યાનમાં આવી શકે તેમ છે.

હવાને બગાડનારાં કારણો.

હવાનું વર્ણન જાણવાની સાથેજ સ્વચ્છ હવા કેવી રીતે અને કયાં કયાં કારણોથી બગડે છે, તે પણ જાણવાની આવશ્યકતા છે. અસ્વચ્છ હવાથી ઘણે ઠેકાણે દુર્ઘટનાઓ બનેલી છે. એ સિવાય વાયુના વિકૃત થવાથી અર્થાત્ સ્વચ્છ અને તાજી હવા ન મળવાથી ઘણાખરા લોકો આખી જીંદગી નિર્બળતામાંજ વ્યતીત કરે છે; માંદા ને માંદાજ રહે છે. એટલા માટે દરેક માણસે જાણવું જોઇએ કે સ્વચ્છ હવાને બગાડનારાં કારણો જાણી તેનાથી પોતાનો બચાવ કરવો કે જેથી પોતાની સંસારયાત્રા નિર્વિઘ્ને પાર પડે. હવાને બગાડનારાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

અપૂર્ણ.

જાણવા યોગ્ય હકીકત.

બરમીંગહામ વિશ્વવિદ્યાલયના વિજ્ઞાન-વિભાગના પ્રો. ડૉક્ટર ડેબ્લીએ એક એવું યંત્ર તૈયાર કર્યું છે કે જેની મારફતે આંધળા માણસો પણ કોઇપણ પારદર્શક વસ્તુપર લખેલા અક્ષરોને કાન દ્વારા વાંચી શકે છે. અહા વિદ્વાનોની અજબ શોધોને ખચિત ધન્યવાદ આપવાજ યોગ્ય છે કે આંખનું કામ તે કાન બજાવી શકે તેવી કુદરતી કરામતને તેઓ પ્રકાશમાં આણે છે!

પેરીસની એક પેઢીએ નરમ, હલકી અને પાણીમાં નહિ ડુબે એવી રજાઇની બનાવટ શોધી કહાડી છે!

વ્યાજની તપાસ કરી આપનારૂં યંત્ર હંગ્રી દેશના એક શોધકે શોધી નિર્માણ કર્યું છે. તે યંત્ર ઘડીઆળના ઘાટનું અને હાથે બાંધી શકાય તેવું છતાં ઘણુંજ સસ્તુ છે. તે વ્યાજ ગણી આપી આનંદ દેવામાં અદ્ભુત ચમત્કારી છે!

ચાર ઘહું ભાર વજનનું એક વરાળ યંત્ર (એન્જીન) હાલમાં બનાવ્યું છે તેનું ચક્ર એક મીનીટમાં ૬૦૦૦ આંટા ફરી શકે છે. તેમાંથી મચ્છરગ જેવો શબ્દ સંભળાય છે અને તેમાં એક ઘોડા જેટલું બળ છે. તેમજ દેખાવમાં માખી જેટલું ન્હાનું છે!

પેરીસના ન્યાયમંદિરમાં ૨૩૮ વર્ષપર મંડાયલી ફરિયાદોનો ફડચો હજુ સુધી થયો નથી. તે સને ૧૬૭૫ માં જીનથીયરી નામના પુરૂષે કાટન નામની વિધવાપર આઠ લાખ પૌંડની દાદ માંગવા સંબંધનો છે.

ગયા દશ વર્ષમાં ૪૦૦૦૦ હિંદુઓ મુસલમાન થયા છે અને એક લાખ હિંદુઓ ખ્રીસ્તી થયા છે, એમ સેન્સસ રીપોર્ટથી જાહેરમાં આવે છે. મી. કારનેગીએ જુદા જુદા ધર્મો વચ્ચે ઐક્યતા-સંપ કરાવવાની ગોઠવણ માટેની મદદમાં સાઠ લાખ રૂપિયા બક્ષ્યા છે. ધનનો સદુપયોગ તે આનું નામ!

મી. મહમદ યુસફ સોદાગરે પોતાના મુસલમાન ભાઇઓને કેળવણી મળવા માટે પુના તથા મુંબઈ ખાતે એક કોલેજ સ્થાપવા આઠ લાખની રકમ બક્ષીસ આપી છે!

રાફેલનું પ્રસિદ્ધ ચિત્ર પેશાન્જરમેડોના જે થોડાક સમય પુરની વાત ઉપર નેશનલ ગેલરીને ૭૦ હજાર પૌંડ આપવાની મરજી જણાવી હતી તે વીડનર નામના એક અમેરિકન ક્રોડપતિએ ૨૧ લાખની કીંમતે ખરીદી તેનો આનંદ પાર પાડયો છે!

મીસીસ જોનસ્મીથ નામની બાનુને ૩૨ ભાઈ હતા, તેમાં ૧૬ સગા ભાઈ અને ૧૬ ઓરમાન હતા! આ દેશમાં સંતતીનો કેમ અભાવ રહે છે, તે ખામી દૂર થવા નૈસર્ગીક ઉપાયોની અવશ્ય મદદ લેવા યોગ્ય છે.

આખી દુનિયાનાં દેવળોમાં સુલેહનો વધારો કરવા માટે મી. કારનેગીએ ૨૦ લાખ ડોલરની રકમ ભેટ આપી છે, એનું ભાન પૈસાનાં પૂતળાંઓને ક્યારે થશે?

બાળકોનું વધતું જતું મરણ પ્રમાણ—ઇ. સ. ૧૯૧૧ માં હિંદુસ્થાનમાં ૪૭૫૨૧૫૨ છોકરાઓ અને ૪૪૫૭૫૫૧ છોકરીઓ જન્મી અને ૧૦૧૬૮૨૩ બાળકો તથા ૮૭૩૬૭૭ બાળકીઓ મરણને શરણ થઇ જન્મેલાં બાળકોમાંનાં ૧/૬ ભાગનાં ત્હેમની જીંદગીના પ્રથમ વર્ષેજ આ દુનિઆ ત્યજી ગયાં હતાં.

સભ્ય દેશમાં મદ્યપાનથી થતા ગુન્હાઓ—વિલાયતમાં મદ્યપાનથી પ્રત્યેક વર્ષે હજારો ફોજદારી ગુન્હાઓ બને છે. સને ૧૯૧૨ માં એ અપરાધોની ગણત્રી નીચે મુજબ હતી:—

ખુન.	ખુનનો પ્રયત્ન.	મારફાડ.	છોકરાઓ ઉપર ક્રૂરતા.
૩૧૧.	૧૦૯.	૪૪૨૮૫.	૪૮૧૪.

છોકરીઓ તથા સ્ત્રીઓને લગતા.	સંપત્તિ વિષય.	જબરદસ્તી અને ધાંધલ.
૧૯૬૩	૧૨૨૯૨	૭૩૮૪૧

મરજી પડે ત્યારે બેશુદ્ધ થનાર શખસ—નોર્થ લંડન પોલીસ કોર્ટમાં નોકરી બજાવતો એક શખ્સ પોતાની મરજી મુજબ બેશુદ્ધ થતો તપાસમાં માલમ પડયો છે. આ એવી રીતે બેશુદ્ધ પડતાં સળગેલી મેચીસ તેના પગને લગાડતા અથવા તો પગમાં સોય ભોંકી દેવા છતાં તે ઉઠતો નથી. તે જણાવે છે કે આવી રીતની મારીપર કશી અસર થતી નથી. આ સખ્સની સ્ત્રી જણાવે કે ઘર આગળ તે એવી રીતના અખ્તરા હમેશાં કરતો રહે છે.

પ્રીનસેસ મેરીનો રૂમાલ—ના. શેહેનશાહબાનું અને પ્રીન્સેસ મેરી ખુશીપારકમાં થોડા દીવસની વાત ઉપર ફરતાં હતા. તેટલામાં પ્રીન્સેસને રૂમાલ પડી ગયો હતો. સન-બરીના એક જવાને તે રૂમાલ ઉંચકી લીધો અને રાણી કે પ્રીન્સેસને પીછાણ્યા વગર રૂમાલ આપવા મોઢેથી સાસોટી વગાડી, તેઓ દુર ચાલી ગયાથી બોલાવવા લાગ્યો. રાણી અને પ્રીન્સેસ આ ઉપરથી થોભ્યાં અને પેલા શખ્સે રાણીને રૂમાલ આપતાં તેઓએ આ શખ્સનો આભાર માન્યો. તેઓ રાણી અને પ્રીન્સેસ હતાં એમ જાણતાં તેપછી ઉપલો સખ્સ છક થઇ ગયો હતો.

૩૮ મજલાનો મહેલ—કલકત્તા મહેલોનું શહેર ગણાય છે, પણ અમેરીકાનાં મોટાં સોદાગરી શહેરના મહેલ શહેરોનાં શહેર લેખાય છે. મુંબઈમાં સાત મજલાની ઇમારતો એકાદ બેજ હશે, પણ અમેરીકામાં તો ૧૦ થી ૨૦ અને ૩૦ થી ૪૦ અને તેથી પણ વધારે મજલાની મહેલ જેવી બહુ મોટી ગંજાવર ઇમારતો બંધાતી જાય છે. ન્યુયોર્ક શહેર આવી ઇમારતોના બાબતમાં પહેલો નંબર ધરાવે છે. ત્યાં ઉપર મુજબના સંખ્યાબંધ મજલાઓને લીધે ગોયાઆરમાનને લાગેલી ઇમારતો—બલ્કે મહેલો સંખ્યાબંધ છે. એ મહાન અમેરીકન શહેર ખાતે હાલ ૩૮ મજલાની એક ઇમારત બંધાઈ તૈયાર થવા આવી છે, જે આવતી સાલના માર્ચ માસમાં ખુલ્લી મુકાશે. "ન્યુ ઇકવીટેબલ બીલ્ડીંગ" તેનું નામ છે. આ ઇમારત જેમ ઉંચાઇમાં મોટી છે, તેમ તેનો વિસ્તાર પણ એક એકર કરતાં વધારે છે. તે બાંધવા પાછળ ૬૦,૦૦,૦૦૦ પાઉંડ (રૂ. ૯ કરોડ) નો ખર્ચ ગણાયો છે. આ ઇમારત સૌથી ઉંચી ગણાય છે. પણ બે વરસ ઉપર એક બીજી ઇમારત બળી ગઇ તે આ કરતાં વધારે મજલાની અને તેટલા માટે વધારે ઉંચી હતી. આ નવું મકાન ન્યુયોર્ક જેવાં સોદાગરી શહેરના શાહ વેપારીઓની ઓફીસો અને પેઢીઓના વપરાસને માટે બાંધ્યું છે, અને તેને "શહેરની અંદર શહેર" એવું નામ મળ્યું છે, કારણકે તેના ૩૮ મજલા ઉપર એક બે નહિ પણ ૧૦ થી ૧૫૦૦૦ માણસોની વસ્તી થશે એમ મનાય છે. એવી ગણત્રી થઈ છે કે આ મોટી વસ્તીના ૩૦ ટકા જેટલા લોકો માત્ર અર્ધા કલાકની ટુંક મુદતમાં સવારે તેમાં દાખલ થઈ શકે અને બેટલાજ કોઇ સાંજે તે છોડી જઈ શકે એવી ગોઠવણ થઈ છે. આવડી મોટી વસ્તીની એક ઇમારતમાં લોકોના આવજા કાંઇ નાનોસુનો હોઇ શકે નહિ. તેને પહોંચી વળવા માટે ૪૮ "લીફ્ટ" ની ગોઠવણ રાખી છે. અને દર આઠ લીફ્ટને ૬ વિભાગમાં વહેંચી આપી છે. આઠ લીફ્ટ ઇમારતના ૧ લા અને ૧૦ મા મજલા વચ્ચે, બીજી આઠ ૧૧ મા અને ૧૮ મા મજલા વચ્ચે, એ રીતે ચડઉતર કરશે અને લોકોની "લીફ્ટો" આપણી "રેલો" અથવા પેસેન્જર ટ્રેનોનાં જેવું કામ બજાવશે, એટલે કે તેઓ ૧ લાથી ૩૮ મા મજલા સુધી જાઆવ કરશે, અને દરેક મજલા ઉપર સ્ટેશન કરશે. આ લીફ્ટો બહુ ઝડપ ધરાવે છે, તેઓ ૫૦૦થી ૭૦૦ ફીટની ઉંચાઇએ એક મિનિટમાં ચઢી જશે, અને વળી એવી પણ ગોઠવણ રાખી છે કે જેમ મજલા ઉંચા તેમ લીફ્ટની ઝડપ વધારે, એટલે કે જો ૧લાથી ૧૦મા કે ૧૫ મા મજલા ઉપર જવા માટે એક મિનિટ લાગતી હોય તો ૨૫ મા કે ૩૦ મા મજલા ઉપર જઇ પહોંચવા માટે પણ એકજ મીનીટ લાગે. આ સઘળી બીના આપણને હેરત કરે છે, પણ દુનીયાની સર્વથી મોટી ગણાતી ઇમારતની નવાંઇ એટલીજ નથી. તેમાં વસનારાં બાહુતો અને તેમનાં માણસો વગેરેના લાભને માટે એક મજલા ઉપર એક તબીબની ઓફીસ બનાવી છે, અને વળી વાળંદાપના ઓરડા તથા હોસ્પીટલના ઓ-

"નવજીવનાલય" અને વિજળીનું દવાખાનું.

માલિક અને મેનેજરઃ—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.,

એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક.)

દવાઓ, દાક્તરો, અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

"નવજીવનાલય" એ એક આરોગ્યમંદિર છે. અહિં રહેવા આવનાર દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નવી શોધાયલી "નેચરોપથી" નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વરાળ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનેક જાતનાં નવીન યંત્રોની મદદવડે સાજા કરવામાં આવે છે. શહેર બહારનાં સ્વચ્છ હવા પાણીનો, રમણીય દેખાવનો, અને ડૉકટરની સતત જાતી દેખરેખનો દરદીને લાભ મળે છે, અને જરૂર હોય તેટલી વખત ઉપચારોમાં દરરોજ ફેરફાર કરવામાં આવે છે. વળી મોટા ખર્ચમાં ઉતરીને હાલમાં **દરદીઓને રહેવા, ખાવા, પીવા, સુવા વગેરેની સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથીજ પૂરી પાડવામાં આવે છે.** દરદીને કોઈ પણ તરેહની તકલીફ પડતી નથી. અને ગમે તેવો ધર્મચુસ્ત દરદી પોતાનો આચારવિચાર અત્રે સારી રીતે સાચવી શકે છે, તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે. ફક્ત જે દરદીઓ ખાટલામાંથી પોતાની મેળે ઉઠીને હરીફરી શકે નહિ તેવી નિર્બળ હાલતમાં હોય તેઓનેજ પોતાના ખાનગી માણસને સાથે લાવવાની જરૂર પડે છે. દરદીના રોગ અને સ્થિતિ પ્રમાણે રહેવા આવનાર દરદી (ઈન-ડોર-પેશન્ટ)ના બે વર્ગ રાખવામાં આવ્યા છે. પહેલા વર્ગના દરદીની એક માસની ફી એક સો રૂપૈયા, અને બીજા વર્ગની ફી સાઠ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે. આ ફી અગાઉથીજ લેવામાં આવે છે, અને જરૂર જણાતાં આ ફીમાં વધારો થવાનો પણ સંભવ રહે છે. નવા આવનાર દરદીઓને ડૉકટરને મળવાનો વખત સવારના ૭ થી ૧૧ અને રવિવાર સિવાય રોજ સાંજના ૪ થી ૭, વધુ વિગત માટે રૂબરૂ મળવું અગર પત્ર લખી પૂછાવવું.

ઠેકાણું:—રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીએ જવાની સડક પર દીવાસળીના કારખાના નજીકના બંગલાઓમાં, મુકામ—અમદાવાદ.

आर्य रसायनशास्त्र.

(પૂર્વાર્ધ તથા ઉત્તરાર્ધ.)

—લેખક તથા પ્રકાશક—

વકીલ ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ ત્રિવેદી. એફ. એ. વી. યુ.

વડોદરા રાજ્ય વરિષ્ઠ કોર્ટ તથા પાલનપુર એજન્સીના વકીલ; "શ્રી દૈવી અદ્ભુત ચમત્કાર," "અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?" વગેરે પુસ્તકોના કર્તા અને "ધન્વંતરિ" માસિકના તંત્રી.

મુ. વિસનગર. (ઉ. ગુજરાત).

Visnagar. (N. Gujarat).

અમદાવાદ.

ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલિ" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

સન ૧૯૧૪. સંવંત ૧૯૭૦.

આર્ય રસાયનશાસ્ત્ર.

અનુક્રમણિકા.

પૂર્વાર્ધ.

(ઉત્તરાર્ધ.)

(ર.)

(લ.)

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય તરફથી લોકહિતાર્થે અતિ સસ્તી કિંમતે નીકળતા

ઉત્તમ ગ્રંથો અને ગ્રંથમાળાઓ.

ચાર વર્ષથી ચાલતી ચાર હજાર
ગ્રાહકો ધરાવતી

વિવિધ ગ્રંથમાળા

જેના ગ્રાહક થવાથી—
વિવિધ વિષયનાં ઉત્તમ પુસ્તકો
દર વર્ષે ૨૦૦૦ પૃષ્ઠ જેટલાં
માત્ર રૂ. ૨) માં મળે છે.
પાકાં પૂઠાં સાથે ૩) પો૦ માફ.
અગાઉના પુસ્તકો માટે—વાંચો આગળ.

ચરિત્રમાળા

જેના ગ્રાહક થનારને—
દેશવિદેશનાં પ્રાચીન અર્વાચીન, મહાન
શ્રી પુરુષોનાં ઉત્તમ જીવનચરિત્રો
દર વર્ષે પૃષ્ઠ ૧૫૦૦
જેટલાં માત્ર રૂ. ૨) માં મળે છે. પાકાં
પૂઠાં સાથે ૩) પો. માફ.
અગાઉનાં પુસ્તકો માટે—વાંચો આગળ.

તૈયાર મ્હોટા ગ્રંથો.

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરી ...	રૂ. ૨)
શ્રીમદ્ ભાગવત	રૂ ૨)
શ્રી શિવાજી છત્રપતિ	રૂ. ૦॥, ૧, ૧।
રાજસ્થાનનો ઇતિહાસ	
ગ્રં ૧ લો. મેવાડ રાજ્ય.	રૂ ૨, ૨॥, ૩॥
આર્યભિષક્... ...	... રૂ ૧॥
સ્વામી રામતીર્થ ભા ૧ થી ૫	રૂ ૧, ૧।
શાન્તિપર્વ-મહાભારતનું ..	રૂ ૨, ૨॥

નીકળનાર ગ્રંથો.

દાસબોધ (રામદાસ કૃત) ...	૧)
રાજસ્થાન-ગ્રંથ ૨ જો	૨॥
ભક્તચરિત્રસંગ્રહ	૦॥
યોગવાસિષ્ઠ છએ પ્રકરણ... ...	,૫)
સંપૂર્ણ મહાભારત ૪ ભાગમાં રૂ.	૧૨,
" પ્રથમથી ગ્રાહક થનારને રૂ	૧૦
એકનાથી ભાગવત ...	...
તુકારામના અભંગ. ...	...
પારસભાગ ભાષાંતર .	...

બીજા તૈયાર ગ્રંથો.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના ગુટકા શ્લોક	
ટીકા છબી ઇ૦ સહિત, ૩૦૦ પૃષ્ઠ	
સાદું પૂઠું	૦)=
પાકું પૂઠું	૦)≡
રેશમી કે સોનેરી પૂઠું	૦।
ખાસ ઉંચી આવૃત્તિ , ...	૦॥
મનહર પદ	૦)=॥,૦।
સદ્ગુણી બાળકો	૦)≡
બાળ સદ્બોધ	૦)≡
બાળકોની વાતો	૦)≡
સુબોધ રત્નમાળા છત્રીશી ...	૦॥
વૈરાગ્ય મુમુક્ષુ પ્રકરણ... ..	૦।≡
એકાદશ સ્કંધ	૦।,૦।=॥,૦॥
વસિષ્ઠસારગીતા	૦॥=
સુબોધ રત્નાકર	૦।=॥
આર્યધર્મ નીતિ	૦।
ઈ વિદ્યાસાગર ચરિત્ર . . .	૦)≡
ભગવાનની છબી	૦)—

ઉપલી દરેક બાબત વિષે વધુ માહિતી માટે આગળ વાંચો. મળવાનું સ્થળ-

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, મુંબઈ-૨ અને અમદાવાદ.

મ્હોટા જનને મારગે, વ્હેવા ચાહો વીર,
ચરિત્ર વાચો તેમના, ધારો ગુણ ગંભીર
ચરિત્ર ઉત્તમ વાચતા, અંતર ઉત્તમ થાય,
'ચરિત્રમાળા' ચાહથી, તે અર્થે વંચાય
મહાજન દેશ વિદેશના, પવિત્ર તેના કામ,
શાણા સ્નેહે સાંભળી, ફ્હાડો તેવા નામ

ચરિત્રમાળા

ઉત્તમ જીવનચરિત્રોનાં પુસ્તકો
વાર્ષિક રૂ. ૨) માં પૃષ્ઠ ૧૫૦૦ નાં
પાકાં પૂઠાં સાથે રૂ. ૩) પો. માફ.

૧૯૭૧ માં નીકળશે,

ભારતની દેવીઓનાં વિસ્તૃત ચરિત્ર, ભારતના મહાન પુરૂષો ભાગ ૩ જો, જગવિખ્યાત પુરૂષો ભાગ ૩ જો, વિદેશી વીરપુરૂષો, વિદેશી સ્ત્રીરત્નો. ઈ. માથી

૪ આગ્ન ...ડુ		
૫ અજીર્ણ કટક રસ		
૬ અજીર્ણ કટક રસ બીજો		
૭ અમૃતેશ્વર રસ	..	
૮ એકાગવીર રસ ...	...	
૯ અગ્નિકુમાર રસ પહેલો	...	૧૫
૧૦ અગ્નિકુમાર રસ બીજો	...	૧૫
૧૧ અગ્નિકુમાર રસ ત્રીજો	..	૧૫૭
૧૨ અગ્નિકુમાર રસ ચોથો	...	૧૫૭
૧૩ અગ્નિકુમાર રસ પાચમો	...	૧૫૭
૧૪ અગ્નિ-માર રસ છઠ્ઠો	...	૧૫૭
૧૫ અગ્નિકુમાર રસ સાતમો	...	૧૫૭
૧૬ અગ્નિકુમાર રસ આઠમો	..	૧૫૭
૧૭ અગ્નિકુમાર રસ નવમો	..	૧૫૭
૧૮ અમૃતાર્ણવ રસ .	.	૧૫૮
૧૯ આમવાતારિ રસ	...	૧૫૮
૨૦ અજેપાન રસ ...	...	૧૫૮
૨૧ અગ્નિમુખ રસ		૧૫૮
૨૨ અગ્નિમૂર્તિ રસ ...	...	૧૫૮
૨૩ આરોગ્યાદિ રસ ...	..	૧૫૮
૨૪ અમૃતજ્ઞાનિધિ .	.	૧૫૮

વિવિધગ્રંથ

દરવર્ષે વિવિધ ..
પૃષ્ઠ ૨૦૦૦ માત્ર રૂ.
મળે છે. પાકાં પૂઠાં રૂ. ૩)

૧૯૭૧ માં ની..

સ્વામી વિવેકાનંદના સ્વર્ગ, આખાની વાણી, ટુંકી નવાયુગની વાતો ભા. ૩, દેવ તીર્થ ભાગ ૮. ઇ. ઈ. માથી

આગલાં પુસ્ત..

નીચલો દરેક ૧૫૦૦ પૃષ્ઠનો સેટ પાકાં પૂઠાંનો ૩) માં મળે છે

સં. ૧૯૬૭ નાં પુસ્તકો

૧-૨ આર્યધર્મનીતિ ઈ૦
૩ અબળાહિત દર્પણ
૪ ૫-૬ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ
૭ લઘુ લેખ સંગ્રહ
૮ .સંસારમા સુખ ક્યાં છે?
૯ . નવાયુગની વાતો ભાગ ૨ જો
૧૦-૧૧ યોગીની
૧૨ અક્ષરમાળા

સં. ૧૯૬૮ નાં પુસ્તકો

૧૩-૧૪ નવસંહિતા
૧૫-૧૬ કાશ્મીરનો પ્રવાસ ઈ૦
૧૭-૧૮ વિવેકાનંદના પત્રો
૧૯ નવાયુગની વાતો ભાગ ૨ જો
૨૦-૨૧ સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૪
૨૨થી૨૪ વીર દુર્ગાદાસ.

સં. ૧૯૬૯ ના પુસ્તકો

૨૫-૨૬ સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૫.
૨૭ .પદ્યાત્મક ભગવદ્ગીતા
૨૮...નવલકથા સંગ્રહ ભાગ ૧
૫ ૨૯...નામદાર રાહેનશાહ ઈ૦
૬ ૩૦ ..છોટાલાલ પદબોધિની.
૩૧...વૈરાગ્ય બોધ કાવ્ય.
૭ ઉદય ૩૨ ટુ ખમા વિદ્યાભ્યાસ
૮ ઉદય ...કથાગુચ્છ ભાગ ૧ લો.
...થી ૩૬ ટુંકી વાર્તાઓ ભાગ
૯ ઉદય

સં. ૧૯૭૦ નાં

૧૦ ઉદય
૧૧ ...૩૮ સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૬.
૩૯-૪૦ સાનાજી ગોવાના સન્માર્ગે.
૧૨ ...૪૧થી૪૩ ટુંકી વાર્તાઓ ભાગ ૨
૧૩ ૪૪-૪૫ સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૭
૪૬ થી ૪૯ નેપોલિયન બોનાપાર્ટ.
૧૪

'...ગ્રંથમાળા' દ્વારા નીકળેલા ખાસ મ્હોટા ઉત્તમ અને સસ્તા ગ્ર...

આ જમાનાના મહા સમર્થ-ઉપદેશક

स्वामी रामतीर्थ

એમ. એ. ના સદુપદેશ

ગ્રંથ ૧ લો—ભાગ ૧ થી ૫ ભેગા.

સ્વામીજીના ઉત્તમ ચરિત્ર અને ચાર દર્શનીય છબીઓ સાથે મ્હોટાં પૃષ્ઠ ૪૨૦ પાકું પૂઠું છતાં માત્ર રૂ. ૧) સોનેરી રૂ. ૧।. પો. ૦।-

આ ગ્રંથમાં વ્યવહાર, પરમાર્થ બનેની સિદ્ધિના અનેક નીતિમાર્ગ, સાયન્સ, શાસ્ત્ર તથા અનુભવનાં અનેક દૃષ્ટાંતરૂપે એવી તો સરળ, રસીક અને સચોટ રીતે દર્શાવ્યા છે કે જેથી વાચકના હૃદયમાં અપૂર્વ ચૈતન્ય અપૂર્વ ઉત્સાહ અને દિવ્યમનોબળ રેડાઇ તેનું જીવન બદલાતું જાય છે

પ્રત્યેક ભારતસંતાને અવશ્ય વાંચવા યોગ્ય હિંદુ ધર્મના રક્ષક મહા પરાક્રમી પુરૂષ

शिवाजी छत्रपति

આ ચરિત્ર નવિન, સંપૂર્ણ, વિસ્તૃત, વીરરસ ભરેલું, સુબોધક અને અસરકારક છે. મોટાં ૩૫૦ પૃષ્ઠ, છતાં માત્ર રૂ ૦॥। સારા ગરૂ ૧) ખાસ ઉંચી આવૃત્તિ રૂ ૧। પો ૦।-

आर्यभिषक्

અથવા હિંદુસ્થાનનો વૈદ્યરાજ.

વૈદકનો ઉત્તમ ગ્રંથ-પૂર્વાર્ધ તથા ઉત્તરાર્ધ. પૃષ્ઠ ૫૩૦, સોનેરી પૂઠું રૂ. ૩॥ પો. ૦।-

श्रीमद् भागवत

દશમ સ્કંધવાળું ઉત્તમ ભાષાંતર પાકું સોનેરી પૂઠું રૂ. ૭) પો. ૦॥-

સર્વ તાપની શાન્તિ કરનાર મહાભારત અતિ બોધદાયક વિભાગ

शान्तिपर्व

રાજધર્મ, આપદ્ધર્મ અને મોક્ષધર્મઃ

શુદ્ધ ભાષાંતર.

પૃષ્ઠ ૮૪૦-અધ્યાય ૩૬૬ મજબૂત કાગળ ઉત્તમ છપાઈ, સોનેરી પૂઠાં, છતાં મૂલ્ય પ્રથમના રૂ. ૮) ને બદલે માત્ર ૨॥ સામાન્ય આવૃત્તિ રૂ. ૨) પો. ૦॥-

૧૯૭૨ આખર સુધી દર પ્રતે રૂ. ૦। કમી.

કર્નલ ટોડકૃત મહાન ગ્રંથ

राजस्थान

નો ઈતિહાસ—ગ્રંથ ૧લો.

એમાં મેવાડ રાજ્યના પ્રથમથી હાલ સુધીના વૃત્તાંત સાથે સેંકડો ધીરવીર સ્ત્રી પુરૂષો અને રાજરાણીઓનાં અદ્ભુત ચરિત્રો અને ઐતિહાસિક બનાવોનો સંગ્રહ છે.

વળી એમાં ૪૦ વ્યક્તિઓના ચિત્ર, સેંકડો નવિન ટીપ્પણ, સરળ, તેજસ્વી અને રસીક ભાષા, મ્હોટાં ૮૦૦ પૃષ્ઠ, મ્હોટાં ટાઈપ, મજબૂત પૂઠું છતાં માત્ર રૂ ૨), સામાન્ય આવૃત્તિ રૂ. ૨॥; ઉંચી આવૃત્તિ રૂ ૩॥ પો૦ ૦॥ થી ૦॥-

श्री ज्ञानेश्वरी गीता

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરજીકૃત ટીકાનું ઉત્તમ ભાષાંતર; ગીતાના દરેક શ્લોક, અર્થ તથા જ્ઞાનેશ્વરજીના ઉત્તમ વિસ્તૃત ચમત્કારિક ચરિત્ર સાથે પૃષ્ઠ ૫૫૦, મજબૂત કાગળ, સોનેરી પૂઠું છતાં માત્ર રૂ. ૭) પો. ૦॥ વધુ.

અમદાવાદમાં ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમા પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું

તાવની રામબાણ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ઈનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડકો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઇનામ આપીશું ગોળી ૫૬ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦

ઘણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો ગુણ નથી તો તેને રૂ ૧૦૦) ઇનામ આપીશું.

કમતાકત થએલ ઇંદ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણ છે બગલાની વાટ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જુનો મરડો, ખાંસી, વાયુના રોગો, મંદાગ્નિ, અજીરણ, કબજીઅત, પિત્તકમળો, કમળો, પિત્તદાહ, જીર્ણજવર વિગેરે ઘણાં દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દર્દો ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છોકરાંની) પ્રાપ્તિ થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળી ૧૦૦ ની ડબી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીંઆની રામબાણ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઇંદ્રિમાં થતી બળતરા અને ચાલતું પરૂ (રસી) બંધ કરે છે, સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબી ૧ મા ગોળી ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમા મળે છે, જે વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેને શિરનામે જીલ્લો, તાલુકો, પોષ્ટ ઓફીસ સાથે પત્ર લખવુ. જાતે લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજે માણેકલાલ ફકીરચંદની દુકાનેથી લેવી.

બહુશલ્ય ગુટિકા—ઉધરસની દવા.

આ દવાથી તાજી ઉધરસ ત્રણ કલાકમાં મટે છે. જુની ખાંસી અને ક્ષય-દમ જેવા દરદોને થોડી મુદ્દતમાં આરામ કરે છે. ગોળી ૫૦ ની ડબી ૧ ની કીંમત રૂ. ૧-૦-૦

દાદર.

ફાયદો ના થાય તો પૈસા પાછા.

તમામ જાતની રાતી, કાળી અને ધોળી દાદર મટાડે છે. ડબી ૧ ની કી. રૂ. ૦-૪-૦

"ધાતુ વિકાર" નામનું પુસ્તક એક કાર્ડ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે કાગળ પત્રનો વહેવાર હેડ ઓફીસે કરવો.

વૈદ્ય શા. ગિરધરલાલ કહાનજી.

હેડ ઓફીસ:—મુ. ધોળકા જી. અમદાવાદ.

What "The NATUROPATH," a Leading American Health-magzine Says.

"'Dhanwantari' is the foremost journal of Nature Cure in India, a practical exponent of eastern and western medical science, published in the interest of Naturopathy in far off India partly in the English and partly in the Gujarati vernacular. The editor of this magazine is assisted by Dr. Kanthariaker, who is one of the early graduates of the American School of Naturopathy, deserves great credit for bringing about such a magazine and editing it in such a masterful way. Dr. Kanthariakar is well suited for this work and is the leader of the Naturopathic Movement in India for the simple reason that he in his own personal self represents the principle of Naturopathy. Recently we received a photograph of Dr. Kanthariaker from which we can see that he is a man of intelligence, refinement, love and sympathy, and no doubt his youthful looks, his vigor and energy that he expresses in his work is due to the fact that he knows how to think and how to exercise his brain, which from the picture looks well nourished. He is a strict advocate of the natural diet, living principally on fruits and nuts and other uncooked foods. A consistent man like this is bound to succeed. Dr. Kanthariaker has also opened a sanitarium on a lake in Ahmedabad, India, called "New Life."

Some time ago our confrere in India wrote and published a book on Naturopathy in the Gujarati language which is well illustrated and nicely gotten up, although, we regret, as we do not understand the Indian language, that we cannot review it in regard to its contents, but we are fully convinced that whatever comes from his pen carries with it the message and principles of Naturopathy....................Every consistent and honest pioneer in Naturopathic Work will live forever, and mankind is bound to recognize them sooner or later.

We take great pleasure in bringing Dr. Kanthariaker's picture in the magazine, so that our readers can have a look at one of our Indian representatives who has done so much for this movement in far off India."

From the Naturopath and Herald of Health, June, 1914.

અમેરિકાનું આરોગ્યવિદ્યા સંબંધીનું જાણીતું માસિક ચોપાનીયું "ધી નેચરોપાથ" શું કહે છે?

"'ધન્વન્તરિ' એ નામનું માસિક 'નેચરોપથી,' અર્થાત્ નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રની હિંદુસ્તાનમાં સૌ કરતાં સારી રીતે હિમાયત કરનાર, અને પૂર્વના તેમજ પાશ્ચાત્ય વૈદકશાસ્ત્રની વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ ચર્ચા કરનારૂં પત્ર છે; અને નૈસર્ગિક જીવનશાસ્ત્ર (ઋષિજીવન) ના પ્રમાણને અર્થે અર્ધું ઇંગ્રેજી ભાષામાં અને અર્ધું ગુજરાતી ભાષામાં ઘણે દૂર આવેલા હિંદુસ્તાનમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે. આ પત્રના તંત્રીને ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ કંથારીયાકર, જેઓ "અમેરિકન સ્કુલ ઑફ નેચરોપથી" માંથી પાસ થઈ બહાર પડેલા જુના ગ્રેજ્યુએટોમાંના એક છે, તેમની સહાયતા છે; તેમને આવું માસિક ચોપાનીયું બહાર પાડવા અને આવી કુશળતાથી ચલાવતા રહેવા માટે ઘણુંજ માન ઘટે છે. પોતે જે કાર્મ હાથ ધર્યું છે તે કામને માટે ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ સારી લાયકાત ધરાવે છે; અને તેઓ નેચરો-પથીના નિયમો પ્રમાણેજ પોતાનુ જીવન ગાળના હોવાથી, નૈસર્ગિક જીવન (ઋષિ જીવન) અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના પ્રચાર અર્થે હિંદુસ્તાનમાં જે આન્દોલન ચાલી રહ્યું છે તેના નેતારૂપ છે. ટુંક સમયપર અમને ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદનો ફોટો મળ્યો છે, જે ઉપરથી અમે જોઇ શકીએ છીએ કે, તેઓ એક બુદ્ધિમાન, સંસ્કારી-સૌજન્યસપન્ન, પ્રેમાળ અને મિલનસાર પુરૂષ છે, અને તેમનો યૌવનપૂર્ણ દેખાવ, તેમનાં કાર્યમાં પ્રતીત થતાં બળ અને શક્તિ એ સર્વનું નિઃસંશય કારણ એ છે કે તેઓ વિચાર કરવાની અને પોતાના મગજને (સુયોગ્ય રીતે) વાપરવાની કળા જાણે છે; અને ચિત્ર ઉપરથી પણ તેમનું મગજ સારી રીતે પોષાયલું જણાય છે. કુદરતી ખોરાકના તેઓ ચુસ્ત હિમાયતી છે, અને મુખ્યત્વે કરીને ફળ, મેવા અને રાંધ્યા વગરના આહાર ઉપરજ તેઓ રહે છે. વાણી અને કર્મની એકતારૂપવાળા આવા પુરૂષને વિજય મળવોજ જોઇએ. ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે વળી હિંદુસ્તાનમાં આવેલા અમદાવાદ શહેરમાં એક સરોવર પાસે 'નવજીવનાલય' નામનું આરોગ્યમંદિર પણ ઉઘાડયું છે.

કેટલાક વખત પર આપણા હિંદુસ્તાનના સહકર્મચારીએ (ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે) નેચરો-પથી વિષે એક ગુજરાતી ભાષામાં પુસ્તક લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું જે સચિત્ર અને સારી છપાઈ, બંધાઇવાળું છે, જો કે અમે દિલગીર છીએ કે તે હિંદુસ્તાનની ભાષા અમને આવડતી નહિ હોવાથી, તે પુસ્તકના લખાણ વિષે અમે અભિપ્રાય આપી શકતા નથી, છતાં અમારી સંપૂર્ણ ખાત્રી છે કે તેમની કલમથી જે કાંઇ લખાઇને બહાર પડે તેમાં નેચરો-પથીના સિદ્ધાંતો અને ઉદ્દેશો સમાયલો હોય છે................વાણી અને વર્તનની એકતા રાખી પ્રમાણિકપણે નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના ફેલાવાને માટે આરંભમાં કામ કરનાર નરોનાં નામ અમર રહેશેજ, અને મોડી વહેલી મનુષ્યજાત તેમની કદર કરશેજ.

અમારા ચોપાનીયામાં ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદની છબી પ્રગટ કરતાં અમને ઘણોજ આનંદ થાય છે, કારણ કે દૂર દેશાવરના હિંદુસ્તાન દેશમાં આ હિલચાલ માટે ઘણો પરિશ્રમ ઉઠાવી રહેલ આપણા હિંદુસ્તાનના એક પ્રતિનિધિ કેવા છે તે અમારા વાંચકો જોઈ શકશે."

—"ધી નેચરોપાથ અને હેરલ્ડ ઑફ હેલ્થ" માસિકના જુન ૧૯૨૪ ના અંકમાંથી ઉતારો.

આ માસિક અમદાવાદ ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું

December 1914. श्री Reg. No. B. 778

धन्वन्तरि.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India
—and—
A Practical Exponent of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાકટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો; અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

पुस्तक ७ मुं.] डीसेम्बर १९१४. [अंक १२ मो.

आद्य संपादकः—डॉक्टर मंजुलाल, एम. सी. पी. एस., एम. सी. एच. सी. (कलकत्ता.)
प्रकाशक अने तंत्रीः—भोगीलाल त्रिकमलाल वकील. एफ. ए. वी. यु.
विसनगर (उ. गुजरात.)

Published by:—Bhogilal T. Vakil, F. A. V. U.
Visnagar (N. Gujarat.) India.

वार्षिक लवाजम पोस्टेज सहित रु. २-०-०. छूटी एक नकल रु. ०-४-०.

"Truth crushed to earth will rise again;
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers."

"Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven."

વિષયાનુક્રમણિકા



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देऽरविन्दनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૭ મું.] ડીસેમ્બર ૧૯૧૪. [અંક ૧૨ મો.

अहिंसा परमोधर्मः

(લેખકઃ પંડિત ભોળાનાથ શર્મા—વરસોડા.)

શિખરિણી.

અતિ ઉંચાં શૃંગો ગિરિવર તણાં આભ અડિયાં,
વળી વચ્ચે વૃક્ષો પવન ઝપટે પૃથ્વી પડિયાં;
લતાઓ વીંટાઈ કુસુમ ભરી આખા વિપિનમાં,
ફરે છે સ્વચ્છન્દે વનહરણ વૃન્દો મગનમાં. ૧
શિલાની છાટેથી જળ ઝરણ વેગે વહી જતાં,
રવિ બિમ્બો કેરાં મનહરણ ત્યાં દર્શન થતાં;
મધૂરાં પંખીડાં નમી નમી મિઠી ચંચુ ભરતાં,
રૂડે વૃક્ષે બેસી વિધવિધ સુકલ્લોલ કરતાં. ૨
પ્રભુની લીલા ત્યાં અનુપમ રીતે દર્શી રહી છે,
સુગન્ધી પુષ્પોથી પરમ પ્રિયતા વર્ષી રહી છે;
મહીં વૃક્ષાભાવે રવિકિરણ ભૂમિ તપવતાં,
મહીં વૃક્ષો નીચે શિતલ શુભ છાયા દિપવતાં. ૩
મૃગી કેરાં બચ્ચાં અહીં તહીં રમે પ્રેમ ભરીને,
વધાવે સદ્પુષ્પો પથિક જનને હર્ષ કરીને;

નથી માયાવીની કપટ તણી જાળી તહીં કને,
તપસ્વીએ માટે વિપિન વસવ્યાં છે પ્રિય મને. ૪
હતાં ત્યાં એકાકી હરણ હરિણી આશક ભર્યાં,
ઋતુ આવી દીને નવિન રસથી તચ્ચિત ઠર્યાં;
પતિ પત્નિ ક્રીડા સુખદ કરતાં રમ્ય સ્થળમાં,
મહારાજા પાણ્ડુ તહીં જઈ ચઢ્યા તેજ પળમાં. ૫
શિકારી વૃત્તિથી નિજ શર લગાવ્યું હરણને,
અરે તે તત્કાળે જરૂર કરી પામ્યો મરણને;
બીચારી તે વેળા હરણી ઋતુવન્તી વિલપતી,
હણ્યા સ્વામી શાચે મુજતણી થશે હા! કઈ ગતિ? ૬
મ્હને નારી તેને ઋતુમતિ તથા આશાભરીને,
નૃપે રંડાવી તો પ્રતિફળ હું આપું જુલમીને;
પતિ અંગે સ્પર્શી વિમળ સુખ લેવા જતી હતી,
તહાં આ ભૂપાળે કરીજ વિધવા દુઃખીણી અતિ. ૭
અરે હે પાપાત્મન્! તુંય પણ ત્રિયા સંગ કરશે,
તદા આવી રીત્યે મરણ વશ નક્કી થઈ જશે;
પછી રાજા બોલ્યો અરર! શર દેતાં દઈ દીધું,
બિચારી નિર્દોષી દીન હરણીને કષ્ટજ કીધું. ૮
તપસ્વી ધ્યાનીને મનુષ જનને જેહ દુઃખ દે,
કરી તેની હીંસા નિગમ વચકે એજ સુખ દે;
બિચારૂ નિષ્પાપી વનહરણ માર્યું ન ઠીક આ,
મ્હને પૂરી પેઠી અતિવ દુઃખદા દુષ્ટ-બીક-આ. ૯
પછી રાજા ચાલ્યો હર! હર! કહીને ઘર ભણી,
તદાથી સંસારી પણ શીર પડી ગઇ બીડ ઘણી;
પછી આખા જન્મે પ્રિય તરૂણીને ના-મળી શક્યો,
ઘણા પશ્ચાતાપે પણ દુઃખ પરૂ ના-કરી શક્યો. ૧૦
જીવન્તાં રંડાઈ વનહરણ નારી જેમ તહીં,
પૃથા માદ્રી બંને તદવત દુઃખાર્દ્રા થઈ રહી;
ગમે તેવા મ્હોટા ગરીબ પશુને જેહ હરશે,
અહીં યા તો બીજે પ્રતિફળ સદાં પ્રાપ્ત કરશે. ૧૧
प्रभु तो न्यायी छे नृप धनिकने ते नव गणे,
सदा शिक्षा आपे शुभ अशुभनी पूरणपणे;
પશુના હંતાને પશુ સમિપ કાયા કપવશે,
हरो जेवुं वाव्युं हरिय पण तेवुं लणवशे. ૧૨
(દુહો.) તુલસી હાય ગરીબકી, કબૂ ન ખાલી જાય;
મુએ ઢોર કે ચામસે, લોહ ભસ્મ હો જાય. ૧૩

Methods of Avoiding Work.

(BY OSCAR SCHLEIF)

Did you ever stop on the street to watch some labourer swing the pick or stagger under a heavy burden, and looking on, feel a strong inclination to give him a lift or take a "spell" at the work? If you possess either athletic or humanitarian instincts, you no doubt recollcet the experience, and if you are a philosopher to boot, you will perhaps also remember having asked yourself the question why you did not follow your promptings.

You will also remember the half-dozen reasons which straightway suggested themselves: the "boss" wouldn't have allowed it; the by-standers would have thought you crazy; you hadn't time to work, only time to spare, and you weren't dressed suitably, any way. That was it: you were too well-dressed to do anything useful, and perhaps too well brought up to do any work at all.

Your muscles and your heart cried out for activity, and your clothes and shoe-polish said "No!" Had you done your share of work during the day, your conscience would not have impelled you to rush home to pull a weight up and down the wall; nor would you have been obliged to pay that professor of physical culture ten dollars to teach you how to allay the symptoms of wanting to do something useful.

There are a number of sturdy muscles running up and down your front and back which serve some other purpose besides keeping your arms and legs from dropping apart. At least we may gather that they originally had some sort of meaning; that they are still of use we know from the fact that the doctors have not yet begun cutting them out.

Pepole who possess motor cars instead of legs, are proud to imagine that all the heavy work in the world is done by machinery, forgetting that some one has to make the machines, and that it is the oil-driller and ore-miner, and not the steer-

ing-gear, that propels the machine. There is plenty of hard work left besides raising dumb-bells, but it is not always apparant to one living in a house he did not build, and eating things he did not raise.

Mr. Fletcher claims it is unnecessary to exercise in order to remain in condition, but he does not state what would happen to his legs if someone were to carry him about continually. This, to some extent, is what the miner does with the automobilist, and the only reason why the latter does not ultimately lose the use of his limbs is that, he generally loses his life first.

Be it noted that while Fletcher has little fear of under-exercising, he has considerable fear of over-exercising, at least as regards his stomach. Since our larger muscles were evolved before the smaller and more delicate ones, it is to be presumed that the former should also have precedence as to exercise, both in the amount and the frequency with which it is taken.

There are other muscles besides those of the stomach which may be over-exercised, and he who neglects his trunk muscles is very likely to fall into this abuse. The health of the lesser muscle depends upon that of the larger, and where the one falls into disuse, the other survives but temporarily.

When Adam delved, and Eve span,
There was a woman and a man!
Though he had sweat upon his brow,
And she was dressed just any-how,
I've often said, and say again,
I like them vastly better than
Sir Reginald de Puyster Payne
And Evelina van der Vain,
For he has wallets round his waist,
And she has corsets on the brain.

People use their eyes severely for many hours a day, and their backs not at all, except as clothes-racks——is it surprising that they get to seeing things, and that even cats and dogs are beginning to run about with glasses? Finally comes the

exercise-doctor and recommends more exercise for the eyes, squinting them this way and that, and if he could, would no doubt set them to swinging dumb-bells.

The point we wish to make is that the exercise which brought into being any muscle is also the best to keep it in condition, and that until this natural exercise has been attended to, the attempted substitution of any other movements, and especially the attempt to make one muscle do the work of another, is likely to result in over-exertion.

What the original work of the trunk muscles was, we may only guess, but that it consisted largely of straining and lifting we may infer by our desire to do these things when we see others attempting them.

Were the athlete's idea of their use, that is, to get from one place to another as quickly as possible, the correct one, then no doubt these muscles would have been placed in our legs and we would have become human grass-hoppers.

Then again, were our eyes intended to do more work than our fingers, we would have them all the way down our front, like buttons on a coat. To get some one else's fingers to do your work requires far more knowledge than to set your own fingers to do it, *hence the over-work of the eyes in acquiring this skill.*

In the matter of exercise substitutions are as thick as leaves in the spring, and each one is warranted "just as good," if not better, than the genuine article. They have this one feature in common: that they do not serve the original purpose, that of sustaining life.

We hear of football heroes ploughing up the field, but this is mere figurative speaking, and the oats sown there are more often of the "wild" variety. There is wrestling, an excellent exercise, but it is not productive of anything except split breeches. For purposes of attack and defense it is not as effective as ju-jitsu, and for sustaining life it does not compare with splitting wood.

There are various other methods of avoiding work, each one of which is lauded as "the perfect exercise" and warranted to

engage every muscle in the body, as though nature were such a poor general that she must take all her forces into the field at once, and leave no reserve for emergencies.

The "perfect exercise" has never yet been invented, but it may be discovered, for it has always been close at hand; and its name is earning a living, not swapping for one.

The delusion of "every muscle in the body" being exercised, is exploded by every champion, who, no matter how great the achievement, has always enough wind left to talk about it, immediately and for years after, showing that his vocal chords have not been sufficiently exercised.

What your particular opportunities are of doing heavy work, even if but for a few minutes a day, it is not for me to say; this is your problem and not mine, and it is as impossible for me to do your thinking for you as to do your work for you.

I can only mention such chances as are open to all. These meet you at every turn in daily life, and if your "dignity"——a result of belonging to the exploiter class——keeps you from seizing them, that again is your affair, and not mine.

Walk along the street where there is building or excavation going on; along the wharves where vessels are unloading; in the country, where ground is broken, trees felled, and roads leveled; everywhere you will see men staggering under heavy loads, straining, lifting, and toiling.

For you to attempt a day's shift of this kind of work might be only one degree less foolish than to do none at all, for you would then be assuming some one else's burden in addition to your own. To do less than a double or treble share would probably not be permitted by you.

The rules for the game are fixed by the greediness of the employees as well as of the employer. All or nothing, is the text.

There is one place, however, where you are safe from interference, and that is your own home. Here you cannot be restrained for any cause short of murder or whooping-cough.

What you allow anyone to do for you in your home, is to your own eternal disgrace and undoing, unless you find its

equivalent outside, but it must be an equivalent and not a substitute. "Vicarious atonement" will not do. You cannot do brain work at the office, while some one else is carrying out the ashes at home, and expect to pay with the one for the other.

You may be a professional athlete, and die of consumption while your wife does the washing. Not that it will necessarily hurt her to do it, but it will hurt you not to do it, unless you perform similar labour elsewhere. She can no more perform your work for you than she can take your bath for you; much as she might enjoy two baths in succession.

You cannot even make one part of the body do the work of another part. The doctor who advises you to walk eight miles a day to achieve physical health, might as well direct you to hop along on one leg to keep the other incondition.

The praise of rowing, boxing, swimming, or what-not as a perfect exercise, is about as sane as the recommendation of raw-wheat, milk, or bananas, as a perfect diet.

Man was not developed on any of these alone, and they will not satisfy. That their exclusive use sometimes demonstrates the wonderful adaptability of the human body, does not prove that with better selection still more might not have been accomplished.

The unusual always attracts attention and one freak success will out-advertise ten normal attainments. The successful one, too, keeps on crowing, while the failures either shrink into modest retirement, or, in becoming croakers, soon eliminate themselves and are then very quiet.

You may sidestep the issue by going to live in a place where clothes can be dispensed with, and perhaps by seeking a climate where you imagine that work also may be discontinued, relying upon nature to do a double shift for you. Where she keeps working for you it may be taken for granted that she will also keep worrying you, and that there will be plenty of other children to dispute your claims.

Putting distance between yourself and civilization is more or less a delusion, for civilization lies within you. To fight your

own thoughts may prove even more exhausting than a day's work. If your mind is not in what you are doing, it is immaterial whether you are moving the outposts of civilization, or the furniture. If sawing wood or heaping coal gives you no pleasure, perhaps your philosophy needs revising, or your heart needs a new circle of human interest. Love has transfigured many a so-called menial task, and love of humanity is a beacon, though scarcer, even more lasting, for it renders bearable labour performed for those not personally sympathetic.

In any case, work to satisfy both mind and heart as well as body, will not long elude the honest searcher. City and country are growing closer day by day; the half-hearted sub-urbanite is gaining courage to face the real issue of country life, where existence is not one specialized set of movements, and the farmer is beginning to select from the city's attractions what he can use without sacrificing his independence.

If too timid to indulge even in the suburbanite's dream, you can ofcourse condense your architectural aspirations into building furniture out of packing-cases, and your graden proclivities into a single rubber plant in the entry, just as people who are afraid of having children, may compromise on keeping a poodle.

This, however, is only another way of suppresing symptoms; people who can't rear children can't rear a rubber plant either, or a dog, and in the end will have to face the music like the rest of us, only it will be poodle music. You must be either a producer, or a destroyer——of your self, principally.

The conserver is a person who keeps a bird in a cage, for its own good. He, or It, lectures on kindness to animals, and then dines on mutton-chops, which are dead sheep.

The habit of living three times as fast as possible is responsible for the idea that one can store up health during the summer months, like preserves for the winter's consumption, and get enough exercise in four years of college to last for the remainder of life.

A valuable race-horse is not left in his stall for a single day, but a business man will go without exercise or sleep for

three days running, the reason being that while race-horses are scarce, fools are plenty and can be replaced. It is not from the past that we borrow, but from the future.

You cannot eat ahead, except to the extent of one meal, and you cannot exercise ahead, beyond the day's requirements. Bear and snake may hibernate, but we must exercise again tomorrow, and it must be largely in the way our forefathers exercised before us. It must satisfy our minds, as it satisfied theirs, by achieving some useful purpose.

No machine exercise will do this for long. Play, which is nature's substitute, is well, but it must not overshadow the reality of which it is a counterpart. Play-grounds are not as important as school gardens. The agricultural college will displace the foot-ball university, and real life, as a training-field, will outlast them both.

Seek it then, and do not doubt that the mode of life which produced you will also furnish the exercise necessary to continue your existence. Discard the notion that after you have passed through "fish, fowl and feather" stages, and your childhood through its mental recapitulation of the centuries, you can suddenly skip a few thousand or odd years in the sequence of evolution, and jump over the agricultural stage into the parasite class, making up for the omission by "a carefully graded system of exercise."

Mr. Parvenue, who has tried to skip the three generations that make up a gentleman, has been the laughing-stock of the ages, and no doubt nature laughs similarly at our efforts to cheat ourselves out of our bodies and become "disembowelled spirits" in easy chairs.

You fear progress will be retarded if you stop to make up your own bed and dust the furniture, that that important movement for the benefit of humanity, and of yourself, will be held back if your valet does not have you dressed in time. Ha-ha! Valet! Well, why not? If a chambermaid, why not a valet? If you need some one to shave you, why not some one to wash and dress and curricomb you?

And your soul, what's become of that? A mere trifle, perhaps, but were is it? You overheard its whisperings to the familiars of childhood, recognized its reincarnations in the little make-believes and delusions of tender years, and welcomed it in the idealisms of youth: have you sent it to the cannery to be preserved, with your summer exercise, for future use, or buried it under acres of broadcloth.

You stopped to sympathize with the digger in the streets—you must still have it somewhere about you. That its cry for cxercise was as urgent as that of your muscles, is likly, but you balked at the "back to the soil" clause and hurried "back to the gymnasium" where you could do yourself good without anybody's knowing it.

We hear of people whose heart is in their work, but never of any one whose heart is in his dumb-bells; it would be a very heavy heart indeed. The way to the Garden of Eden does not lie through the gymnasium; you do not have to walk, run, row, climb or swim to get there, much less take a motor or charter a yacht.

It lies closer than that, and as often as not you have only to dig through a foot of soil or chop through the width of a tree, to arrive. You may wheel it in a barrow or build it into a wall, but it must profit some one beside yourself, and it must not leave that empty feeling in the region of the conscience.

The Garden is roomy enough for all sports, games, and pastimes, when you have earned your way in, but while searching for the door, and welcoming oxcitement with a spice of danger, you might as well he dodging automobiles on Broadway as a Princeton halfback on the gridiorn.

Once you have entered, you may leave the sand-cure, the milk-cure, the "all-fours" cure and your other crutches behind you, and lie down without reciting the hospital version of the Lord's Prayer: Now I lay me down to sleep, I pray Thee, Lord, my vermiform appendix to keep.

No, the "Paradise Special" does not run toward town, that is the circus special, and your gymnasium is part of the

show. You have asked for a system of exercise and received a stone. Well, you can build a temple with a stone—build it, and then keep out. Ther's plenty of room out-doors; it's 25,000 miles wide by 10,000 deep, and the limit for aeroplane and lofty tumbling has recently been extended to 14,000 feet, with De Bleriot and the other unskilled ones still playing their daily ærial poker: "I raise you one hundred."

The Battle of Waterloo was not won with wall machines, nor was the North Pole discovered by means of stretching exercises as advocated by Dr. Cook. Other great deeds remain to be done, but they will not be done in a gymnasium.

Apparatus may make muscle: it will not make a man. Machinery may help in supporting you, but it will not support itself. Nothing will run far by its own momentum. A system of exercise can permanently benefit only him who devised it, for the body cannot far out run the mind, any more than the mind can out distance the body.

Harold returns from college with plenty of hair to protect his brains, but it is unnecessary. He was tries to run his body by some one else's wits, will soon have not only no body left to run, but not wits of his own to run what is left.

Look yourself well over: you have a wonderful piece of mechanism under you. There are muscles sufficient to lift a thousand pounds: have you ever lifted them? Then you may be sure some one else has done it for you, for their strength would not remain if the object calling for that strength were not still in existence.

You have lungs and limbs that should enable you to run five miles without stoping: have you ever run them? No? Then you have become a fossil, incapable of being moved from one place to another without machinery. You have arms capable of swinging an axe, a pick, a spade, a crowbar, a sledge hammer; have you swung those arms for any purpose besides hailing a cab?

Your hands can grip a hundred pounds——do they grip anything besides dollar bills? Your heart can beat one hundred

twenty times a minute——has it ever beaten from any cause besides the fear of being found out? And your brain, that had enabled you to reach man's estate without being run over, is it unable to formulate a series of movements to keep your stomach from consuming your waist-coat?

Stop, look, listen! The train is coming and you aren't on it; you are in the way. Evolution won't stop for you; if you are asleep at the switch it will run by, and you will not be able to catch up by a series of rapid contortions called exercise.

In all truth, the train is going fast enough without your trying to out-distance it in dreams of a bodiless existence with here and there a patch of exercise to hold things to gether.

Get down the bed-rock if you want safe going. Swing the pick and ballast the track and you will not need so much signaling with the arms and useless motions with the jaw. Weld the rails with sweat, burn the rubbish, and clear the track. Then you will be ready for a ride, and will deserve one.

All aboard!

વિશ્વના ચણતરની ઈંટો.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી. ઈત્યાદિ.)

અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૪૫૮ થી.

ઘન, પ્રવાહી, વાયુરૂપ, તૈજસ અને સ્નિગ્ધાવસ્થા ઈત્યાદિ પદાર્થોના સ્વરૂપભેદો માત્ર ચાલચલાઉજ છે. એટલે કે, તેવા ભેદ કાંઈ કદિ દૂર ન થઈ શકે તેવા નથી. 'પાણી પ્રવાહી છે' એ શબ્દોનો અર્થ માત્ર એટલોજ છે કે ગરમ દેશોમાં હવાની સામાન્ય ઉષ્ણતાવાળી સ્થિતિમાં પાણી પ્રવાહી રૂપમાં રહે તેવા સ્વભાવનું છે. છતાં તેનું તેજ પાણી બહુ ઠંડીમાં, અગર ચાર ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડથી ઓછી ગરમીએ (અગર તો તેટલી ઠંડીએ) ઘન-નક્કર બરફનું રૂપ ધારણ કરે છે. અને તેવીજ રીતે તેનું તે જળ એક સો ડીગ્રી સેન્ટી-ગ્રેડ અથવા ૨૧૨ ડીગ્રી ફેરનહીટ ગરમીએ પ્રવાહી મટીને વાયુરૂપ અગર બાષ્પાકાર બની જાય છે. આ રીતે દુનિયાંના લગભગ સર્વ પદાર્થોને ગરમીના જરૂર પુરતા વધારા ઘટાડાની મદદથી ઘન, પ્રવાહી અગર વાયુરૂપ એમાંની ગમે તે સ્થિતિમાં લાવી શકાય છે. ઑક્સિજન, હાઇડ્રોજન, કારબૉનિક ઍસીડ ગૅસ ઇત્યાદિ વાયુને પ્રવાહી અને ઘન રૂપમાં લાવવામાં આવ્યા છે, અને તેવીજ રીતે કોલસો, પ્લૅટીનમ વગેરેને પ્રવાહી રૂપ પણ આપી શકાયું છે.

જે લોકોને ખબર ન હોય તે લોકોની જાણને માટે અત્રે એટલું પણ જણાવવાની જરૂર છે કે '**ઠંડી**' અને '**ગરમી**' એવી બે વસ્તુઓ નથી. પરંતુ ફક્ત ગરમીના કમીપણા અગર અભાવને ઠંડી અથવા શૈત્ય કહેવામાં આવે છે.

ઘન, પ્રવાહી અને બાષ્પાકાર અગર વાયુરૂપ પદાર્થો જો કે સર્વે અતિ સૂક્ષ્મ પરમાણુઓનાં સમુહથી બનેલા હોય છે, છતાં તે પરમાણુઓ વચ્ચેના પરસ્પર આકર્ષણના ઓછા વધતાપણાથી તેમની સ્થિતિના ભેદ પડે છે. એટલે કે, ઘન પદાર્થનાં પરમાણુ એક બીજાને ઘણાજ બળથી ખેંચી કે પકડી રહેલાં હોય છે, તેથી તેવા પદાર્થોને પોતાનો ખાસ આકાર હોય છે. જ્યારે ગરમીના વધારાથી આવું આકર્ષણ ઓછું થઈ જાય છે ત્યારે તે પદાર્થનાં અણુઓ પોતાનું કોઈ ખાસ સ્વરૂપ કે આકાર જાળવી રાખી શકતાં નથી પણ એક બીજા પર ગબડી શકે છે. આવી સ્થિતિને પ્રવાહી હાલત કહેવામાં આવે છે. છેવટે ગરમી ઘણાજ વધારે પ્રમાણમાં તે પદાર્થમાં ઉમેરવામાં આવે છે ત્યારે આ પ્રકારનું અણુ અણુ વચ્ચેનું આકર્ષણ (Cohesion=કોહીઝન) કેવળ નાશ પામે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉલટાં તે અણુઓ એક બીજાથી જેમ બને તેમ દૂર જવાનો સતત પ્રયત્ન કરે છે.

ઉપર લખ્યું તેમ ઘન પ્રવાહી આદિ સ્થિતિના ફેરફારો કરવા માટે તે તે પદાર્થોનાં અણુઓ વચ્ચેના પરસ્પર આકર્ષણને ઓછું વધારે કરવાનીજ જરૂર રહે છે, અને તેમ કરવા માટે ઉષ્મા અગર ગરમી નામની શક્તિની સહાયતા લેવી પડે છે. ઉષ્મા અગર ગરમી એ કોઇ પાર્થીવ તત્વ નથી પણ એક પ્રકારની શક્તિ છે, કારણકે જો તે કોઇ પાર્થીવ તત્વ હોય તો પદાર્થને ગરમ કરવાથી તેનું વજન વધવું જોઇએ અને તેમાંથી ગરમી કાઢી લેવાથી (પદાર્થને ઠંડો કરવાથી) તેનું વજન ઘટવું જોઇએ. પરંતુ તેમ બનતું નથી તેથી, અને બીજાં ઘણાંક કારણોથી, આધુનિક વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર એવા અંતિમ નિર્ણય પર આવ્યું છે કે " Heat is a mode of motion of the particles of which bodies are composed **પદાર્થ માત્ર જેનાથી બનેલા છે તે અણુઓની અમુક પ્રકારની ગતિને ઉષ્મા અગર ગરમી કહેવામાં આવે છે.**"

આ જગત ક્યાં ક્યાં તત્વોનું બનેલું છે, તે નક્કી કરવાની રીત નીચેના દૃષ્ટાંતથી સમજી શકાશે. ધારો કે એક ચાલાક મનુષ્ય જેને ઈંગ્રેજી ભાષા મુદ્દલ આવડતી નથી, અને એ. બી. સી. ડી. પણ જેને ખબર નથી તે મનુષ્યના હાથમાં એક ઈંગ્રેજી પુસ્તક આવે તો તે ઉપરથી ઈંગ્રેજી મૂળાક્ષરો કેટલા છે તે શોધી કાઢવા માટે નીચેની રીતનો તે ઉપયોગ કરે. દરેક પૃષ્ઠ પર લખેલા દરેક શબ્દને તે બારીકીથી જોતો જાય અને જે નવો અક્ષર નજરે પડે તેને એક કોરા કાગળ પર ટપકાવતો જાય, અને એ રીતે થોડીજ વારમાં તે ઈંગ્રેજી એ. બી. સી. ડી. ના છવ્વીસે મૂળાક્ષરો તારવી કાઢી શકે. હા, કદાચ એમ બને કે q, x, અને z જેવા અક્ષરો બહુજ થોડા વપરાતા હોવાથી કોઇ એક પૃષ્ઠ પર ન મળી આવે તો બીજા પૃષ્ઠ પર તો તેઓ અવશ્ય માલુમ પડયા વિના રહેજ નહિ. આ જ પ્રમાણે આ વિશ્વ પણ અગાધ જ્ઞાનથી પૂર્ણ એક દૈવી પુસ્તક રૂપ છે, અને તેને યોગ્ય રીતે વાંચતાં અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં આપણે શીખવું જોઇએ, કારણ કે આપણા જન્મનો પણ તેજ હેતુ છે. જેમ એક મોટા ગ્રંથમાં કરોડો અને અબજો શબ્દો હોય છે, છતાં તે બધા માત્ર છવ્વીસ **મૂળાક્ષરોના** વિવિધ સંયોગથીજ બનેલા હોય છે, તેમ આ વિશ્વની અગણીત

વસ્તુઓ માત્ર આશરે એંશી મૂળતત્વોના અનેક પ્રકારના રાસાયનિક સંયોગ અને સાદા મિશ્રણોથી બનેલી છે. જેમ શબ્દોના વિભાગ કરતાં મૂળાક્ષરો આપણા હાથમાં આવે છે, તેમ પદાર્થોનું પૃથક્કરણ કરતાં મૂળતત્વો (Elements એલીમેન્ટસ) આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ q, x, z જેવા અક્ષરો ક્વચિતજ વપરાય છે તેમ બોરોન (Boron), ડીસ્પ્રો-શીયમ (Dysprosium), ક્રીપ્ટોન (Krypton), ઝીરકોનીયમ (Zirconium) વગેરે તત્વો બહુજ અલ્પ પ્રમાણમાં ક્વચિતજ મળી આવે છે. પણ લોહ, ચાંદી, સુવર્ણ વગેરે તત્વો હજારો વર્ષોથી મનુષ્યોને મોટા જથ્થામાં જડી આવેલાં છે. તેવીજ રીતે એલ્યુમિનિ-યમ અને સીલીકન જો કે બહુ સામાન્ય વપરાશમાં આવેલ છે, છતાં વિશુદ્ધ ચોખ્ખા રૂપમાં તેમને મેળવતાં ઘણી મુશ્કેલી પડતી હોવાથી તે અગાઉના જમાનાઓમાં જણાયલાં નહોતાં. જગતના પદાર્થોના આપણે આ રીતે ત્રણ વિભાગ કરી શકીએ.

૧. **મૂળતત્વો** (Elements=એલીમેન્ટસ) એટલે જેનું ફાવે તેટલું પૃથક્કરણ કરીએ છતાં તેમાંથી અન્ય કોઈ પદાર્થ નિકળી શકે નહિ; જેમકે સુવર્ણમાંથી સુવર્ણ સિવાય અન્ય કાંઈ નિકળી શકે નહિ, શુદ્ધ લોહનું ગમે તેટલું પૃથક્કરણ કરીએ છતાં તેમાંથી બીજું કોઇ તત્વ મેળવી શકાય નહિ, માટે સુવર્ણ, લોહ ઇત્યાદિ મૂળતત્વો કહેવાય છે.

૨. **સાદા મિશ્ર પદાર્થો** (Mixtures=મિક્ષ્ચર્સ) અર્થાત લોખંડ અને ગંધક જે મૂળતત્વો છે તેમનો બારીક ભૂકો કરી હાથ વડે તેમને મેળવી દેઇએ, અગર ખાંડ અને રેતી એકત્ર કરીએ તો તેવા મિશ્રણને સાદા મિશ્ર પદાર્થ કહી શકાય. આવા મિશ્રણમાં જે જે પદાર્થો રહેલા હોય તે તે પદાર્થોના પોતાના મૂળ ગુણો કાયમ રહેલા હોય છે. જેમકે, રેતી અને ખાંડના મિશ્રણમાં ખાંડનું ગળપણ, અને રેતીની કઠણાશ વગેરે ગુણો કાયમજ અને સ્પષ્ટ રહેલા જણાય છે.

૩. **રાસાયનિક મિશ્રણો** (Chemical Compounds=કેમીકલ કૉમ્પાઉંડઝ). આવા પદાર્થો સામાન્ય રીતે જોતાં એક પદાર્થના બનેલા જણાય પરંતુ કેટલીક ખાસ રસા-યનિક ક્રિયાઓ વડે તેમનું પૃથક્કરણ કરતાં તેમાંથી અન્ય પદાર્થો અગર મૂળતત્વો કાઢી શકાય છે. દાખલા તરીકે, શુદ્ધ જળ અગર પાણીનું પૃથક્કરણ કરતાં તેમાંથી ઓક્સિજન અને હાઇડ્રોજન નામનાં બે વાયુરૂપ મૂળતત્વો કાઢી શકાય છે, માટે પાણી એક રાસાયનિક મિશ્રણ ગણાય છે. રાસાયનિક મિશ્રણ અને સાદા મિશ્રણમાં મોટો તફાવત એ હોય છે કે, રાસાયનિક મિશ્રણ જેનું બનેલું હોય છે તે મૂળતત્વોના પોતાના સ્વતંત્ર ગુણ મિશ્રણમાં તદ્દન અદૃસ્ય થઇ જાય છે, પણ સાદા મિશ્રણમાં તેમ થતું નથી. દાખલા તરીકે પાણી એ ઑક્સિજન અને હાઇડ્રોજન નામના બે **વાયુઓનું પ્રવાહી** રાસાયનિક મિશ્રણ છે. હવે પદાર્થોને બળવામાં ઓક્સિજન બહુજ મદદ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે, પરંતુ પાણી બળતણને બુજાવી દે છે. હાઇડ્રોજન વાયુ પોતેજ સળગી શકે તેવો છે પરંતુ પાણી તેમ બળી શકતું નથી. સાદું ખાવાનું મીઠું અગર લવણ એક બીજો રાસાયનિક મિશ્રણનો દાખલો છે. સોડી-યમ નામની એક ધાતુ અને ક્લોરિન નામનો વાયુ એ બે મૂળતત્વોના રાસાયનિક મિશ્ર-ણથી મીઠું બનેલું છે. પણ તે દરેક તત્વના પોતાના ગુણ મિશ્રણમાં અદૃષ્ય થયેલા દેખાય છે. કેમકે જ્યારે મીઠું આપણે સહેલાઇથી ખાઇ શકીએ છીએ ત્યારે ક્લોરિન વાયુ જો આપણા શ્વાસમાં જાય તો ગળામાં સોજો ચઢી આવે છે. અને બીજું તત્વ સોડીયમ તેને

જો પાણીમાં નાંખ્યું હોય તો તે આપોઆપ સળગી ઉઠીને પાણીનું પૃથક્કરણ કરી શકે છે. પણ મીઠું તો તેમ નહિ કરતાં માત્ર પાણીમાં ઓગળીજ જાય છે.

અત્રે વધુ એક વાત એ જણાવવાની જરૂર છે કે ગમે તે પદાર્થોને આપણને ફાવે તેટલા પ્રમાણમાં એકત્ર કરીને સાદા મિશ્ર પદાર્થો આપણે તૈયાર કરી શકીએ છીએ. પરંતુ રાસાયનિક મિશ્રણો તેવી રીતે બનાવી શકાતાં નથી, પરંતુ માત્ર જે જે તત્વો વચ્ચે સ્વભાવજન્ય પ્રેમ કે રાસાયનિક આકર્ષણ (Chemical affinity) હોય તેજ પદાર્થોનું લગ્ન કે રાસાયનિક મિશ્રણ બનાવી શકાય છે. અને તેમાં પણ તેઓ હમેશાં વિના અપવાદે અમુક પ્રમાણમાંજ એકત્ર થાય છે. દાખલા તરીકે પાણી બનવા માટે ઓક્સિજન અને હાઇડ્રોજન હમેશાં કદમાં બે ભાગ હાઇડ્રોજન અને એક ભાગ ઓક્સિજન એટલાજ પ્રમાણમાં મળે છે, અગર વજનમાં કહીએ તો, એક શેર હાઇડ્રોજન અને આઠ શેર ઓક્સિજન મળીને નવશેર પાણી બને છે. અને કોઈ પણ ઉપાયે આ પ્રમાણમાં ફેરફાર કરી શકાતો નથી.

અત્રે એક સરખામણી કરવી ઠીક થઇ પડશે. ઓક્સિજન અને હાઇડ્રોજન વચ્ચે સ્વભાવથીજ બહુ આકર્ષણ હોવાથી તેઓનો જ્યારે સંયોગ કે લગ્ન થાય છે ત્યારે દરેક પોતાનું ભિન્નત્વ કેવળ વિસરી જઈ જગતને શાન્તિ અને તૃપ્તિ આપનાર જળરૂપ એકજ વ્યક્તિ બની જાય છે; તેમ જે સ્ત્રી પુરૂષ વચ્ચે સ્વભાવથીજ આકર્ષણ અને ગુણમેળ હોય તે બન્નેનાં લગ્ન થાય છે તો દરેક પોતાનું ભિન્નત્વ કે જુદાપણું ભૂલી જઇ એકજ રૂપે કામ કરે છે. પરંતુ ખાંડ અને રેતીની માફક જે સ્રી પુરૂષ વચ્ચે સ્વાભાવિક આકર્ષણ ન હોય તેમનાં શરીરોને લગ્નવડે સાથે જોડવામાં આવે તો પણ તેઓનાં હૃદયો એક થતાં નથી, અને ખાંડ અને રેતીની માફક પોતાનું ભિન્નત્વ ભૂલી જતાં નથી.

અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે વિશ્વના સમગ્ર પદાર્થોને (૧) મૂળતત્વો, (૨) સાદા મિશ્ર પદાર્થો, અને (૩) રાસાયનિક મિશ્રણો એમ ત્રણ વર્ગમાં આપણે વહેંચી નાંખી શકીએ છીએ.

આ પ્રકરણના આરંભમાં કહી ગયા છીએ તે પ્રમાણે વર્તમાનકાળનું પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ઍટમ અથવા પરમાણુને અંતિમ તત્વ ન માનતાં તેને એક નાનકડા સૂર્યમંડલ રૂપ ગણે છે; અને સૂર્યમંડળમાં જેમ અનેક ગ્રહ ઉપગ્રહો સતત ભ્રમણ કરી રહ્યા હોય છે તેમ દરેક ઍટમ અગર પરમાણુની અંદર લાખો ઈલેક્ટ્રોન ભ્રમણ કરી રહેલાં હોય છે એમ જણાવે છે, માટેજ એક વિદ્વાન કહે છે કે "The atom of today is in reality a miniature solar system."

હવે છેલ્લો સવાલ એ ઉપસ્થિત થાય છે કે સુવર્ણનાં ઍટમ જેનાં બનેલાં છે તે ઇલેક્ટ્રોન, અને લોહનાં ઍટમની અંદર રહેલાં ઇલેક્ટ્રોન એકજ જાતનાં છે કે જુદી જુદી જાતનાં? આ મહત્વના પ્રશ્નનો જવાબ આધુનિક વિજ્ઞાનની છેલ્લામાં છેલ્લા શોધો એ આપે છે કે, સર્વ પદાર્થોના મૂળ બીજ રૂપ ઇલેક્ટ્રોન તો ફક્ત એકજ જાતનાં હોય છે. એકજ જાતનાં ઇલેક્ટ્રોન અમુક સંખ્યામાં અમુક રીતે ગોઠવાય છે ત્યારે સુવર્ણનું ઍટમ બને છે, અને તેની તેજ જાતનાં ઇલેક્ટ્રોન બીજી કોઇ સંખ્યામાં બીજી રીતે ગોઠવાઇ જાય છે ત્યારે તેમાંથી લોહનું અગર કલાઇનું અગર કોલસાનું; પત્થરનું કે હિરા માણેકનું ઍટમ રચાય છે. માટેજ વર્તમાન પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કહે છે કે "But we have different kinds

of atoms——those which form gold, and those which form the dirt upon our city streets. Are these atoms all made of the same stuff——electrons? We do believe so. Wherein then does one kind of atom differ from another? Simply in the number and arrangement of its electrons."

ત્યારે પૂર્વકાળના કિમિયાગરો-રસશાસ્ત્રીઓ (Alchemists ઍલ્કેમીસ્ટ) માનતા હતા કે કોઈ ખાસ પ્રક્રિયાઓ વડે "સ્પર્શમણિ"-પારસમણિ (Philosopher's Stone) અગર 'રસ' બનાવી તેની મદદથી કથિરમાંથી કુંદન, અગર એક હલકી વસ્તુમાંથી બીજી અતિ મૂલ્યવાન વસ્તુ, અથવા હાલમાં જેને એક મૂળતત્વ (એલીમેન્ટ) કહેવામાં આવે છે તેમાંથી બીજું મૂળતત્વ (એલીમેન્ટ) બનાવી શકાય છે, તે વાતને જે થોડા વખત પૂર્વે કેવળ ભૂલભરેલી, મૂર્ખતાવાળી, અને માત્ર ખોટા તર્કજન્ય વહેમપૂર્ણ માનતા હતા તે વાત હવે વર્તમાન પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધોને આધારે તદ્દન સંભવિત અને બુદ્ધિને અનુકુળ માનતા આપણે પુનઃ થયા છીએ. આવું ફક્ત આપણે માનતાજ થયા છીએ એમ જ નથી પણ આવો કીમીયો કુદરત હમેશાં પોતાની ગુપ્ત રસશાળામાં બનાવી રહી છે એમ પણ આપણી ખાત્રી થાય છે. તેટલા માટેજ હાલમાં પ્રખ્યાત વિજ્ઞાનવિદો (Scientists=સાયંટીસ્ટ) કહે છે કે "We have evidence, however, that Nature is a genuine alchemist, and that she is carrying on actual transmutations of which we were quite ignorant until the phenomenon of radio-activity was discovered."

દૃષ્ય જગત અને તે સંબંધીનાં શાસ્ત્રો.

(લેખક:-ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, બી. એમ. બી., એન. ડી., ઇત્યાદિ.]

"Nature is the united totality of all that the various Senses can perceive. In fact, all that cannot be made by man is termed 'Nature'; i.e., God's creation. વિવિધ જ્ઞાનેંદ્રિયો વડે જે કાંઈ આપણા જાણવામાં આવે છે તે સર્વના એકત્ર સમુહને 'નેચર', 'કુદરત,' કે 'નિસર્ગ' કહેવામાં આવે છે. ખરૂં કહીએ તો મનુષ્ય પ્રાણીથી જે કાંઇ ઉત્પન્ન ન કરી શકાય તે સર્વ 'નેચર' કે 'કુદરત' અથવા ઇશ્વરકૃત સૃષ્ટિ કહેવાય છે."

આપણી જ્ઞાનેંદ્રિયોની મારફત આપણને પદાર્થો અને વ્યતિકરો (Phenomena) નું ભાન થાય છે. વ્યતિકરોની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી શકાય:-" The Phenomena of Nature include those results which are perceptible by only one sense, as thunder. ગમે તે કોઇ એક જ્ઞાનેંદ્રિયની મારફત જે કોઇ પરિણામો અનુભવી શકાય તે કુદરતના વ્યતિકરો કહેવાય છે; દાખલા તરીકે ગર્જના."

કુદરતના આ રીતે બે મોટા વિભાગ થાય છે; (૧) પદાર્થો અગર વસ્તુઓ

(Objects); અને (૨) વ્યતિકરો (Phenomena). અને આ દરેક વર્ગને લગતાં શાસ્ત્રોના પણ બે વિભાગ આ રીતે ગણવામાં આવે છેઃ—

(૧) **પ્રાકૃતિક ઇતિહાસ** (Natural History) અથવા પદાર્થો સંબંધીનાં શાસ્ત્ર.

(૨) **પ્રકૃતિ વિજ્ઞાન યાને પદાર્થ વિદ્યા** (Natural Philosophy) એટલે કે, કુદરતી વ્યતિકરો સંબંધીનાં શાસ્ત્ર.

પ્રાકૃતિક ઇતિહાસ અને પ્રકૃતિ વિજ્ઞાન એ દરેકના નીચે પ્રમાણે મુખ્ય પેટા વિભાગો પડે છેઃ—

પ્રાકૃતિક ઇતિહાસ:
- પ્રાણી વિદ્યા (Zoology), વનસ્પતિ શાસ્ત્ર (Botany) } જીવન વિજ્ઞાન (Biology).
- ખનિજ શાસ્ત્ર અથવા ધાતુ વિજ્ઞાન (Mineralogy)
- ભૂગર્ભ શાસ્ત્ર (Geology)

પ્રકૃતિ વિજ્ઞાન:
- પદાર્થ વિજ્ઞાન (Physics) અર્થાત્ પદાર્થોના બંધારણમાં કાંઇ ખાસ ફેરફાર ન થવા પામે તેવા વ્યતિકરો સંબંધીનું શાસ્ત્ર. આની અંદર ઉષ્માશાસ્ત્ર, પ્રકાશ-વિદ્યા, સ્વર શાસ્ત્ર, વિદ્યુત્ શાસ્ત્ર, ચુંબક શાસ્ત્ર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.
- રસાયનશાસ્ત્ર (Chemistry) અર્થાત્ પદાર્થોના બંધારણમાં ફેરફાર થાય તેવા વ્યતિકરો સંબંધીનું શાસ્ત્ર.
- શારીર વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર અથવા પ્રાણીતત્વજ્ઞાન (Physiology) અથવા પ્રાણીઓના શરીરમાં બનતા વ્યતિકરો સંબંધીનું શાસ્ત્ર.

ઉપર લખેલા શાસ્ત્રોના વિભાગોને વિશાળ અર્થમાં લેતાં આ સ્થૂળ જગત સંબંધી જે કાંઇ મનુષ્ય જાણે છે. તે સર્વનો તેમાં સમાવેશ થઇ જાય છે.

જીવનવિજ્ઞાન Biology.

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)

નાનાં મોટાં પ્રાણીઓથી ઉભરાતી દુનિયામાં આપણે રહીએ છીએ. હવા, પૃથ્વી, અને સમુદ્ર–નદી–સરોવર–તળાવનાં જળ સજીવ વસ્તુઓથી ઉભરાઇ જાય છે, અને તે દરેક જીવનું બંધારણ તેની આસપાસના સંજોગોને અનુકુલજ રચાયલું હોય છે. આવી વિશાળ સજીવ સૃષ્ટિના સંબંધમાં અનેક પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થાય છે. જેમકેઃ તેમના આકાર અને બંધારણ કેવાં છે? તેઓ કેવી રીતે ગતિ કરે છે, શી રીતે શ્વાસ લે મૂક કરે છે, અને પ્રજોત્પત્તિનું શું ધોરણ તેમનામાં પ્રવર્તે છે? તેઓ કેવી રીતે અને શું ખાય છે? અને ખાધેલો ખોરાક તેમનાં અંગોની વૃદ્ધિ અને તેમની વિવિધ ક્રિયાઓમાં કેવી રીતે સહાયક થઇ પડે છે? ભૂતલ ઉપર જાતજાતનાં પ્રાણીઓ કેવી રીતે વહેંચાઇને વસેલાં છે? તેઓના ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થવા પામી? આ અને આવીજ જાતના બીજા પ્રશ્નો સજીવ સૃષ્ટિના સંબંધમાં ઉપજે છે. અને આ પ્રશ્નો સંબંધી જેમાં વિવેચન કરવામાં આવેલું હોય છે તે શાસ્ત્રને જીવન-વિજ્ઞાન કહે છે.

વનસ્પતિવર્ગ અને પ્રાણિવર્ગ એમ સજીવ સૃષ્ટિના બે મોટા ભાગ છે તેથી જીવન-વિજ્ઞાનના પણ વનસ્પતિશાસ્ત્ર અને પ્રાણીવિદ્યા (Zoology) એવા બે મુખ્ય વિભાગ પડે છે. આ બન્ને વિભાગ એકજ સામાન્ય મૂળમાંથી શરૂ થાય છે, કારણ કે કેટલાંક લક્ષણો વનસ્પતિ અને પ્રાણીમાં એક સરખી રીતે જોવામાં આવે છે, અને છેક ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર પ્રાણીઓ છેક હલકામાં હલકી વનસ્પતિને એટલાં બધાં મળતાં આવે છે કે કોને વનસ્પતિ કહેવી અને કોને પ્રાણી કહેવું તે કેટલીક વાર અતિશય મુસ્કેલ થઇ પડે છે. તેમ છતાંએ પ્રાણીવર્ગના ઘણા મોટા ભાગની શરીરની રચના અને ક્રિયા વનસ્પતિના મોટા ભાગના બંધારણ અને ક્રિયાથી એટલાં બધાં જુદાં પડે છે, અને પ્રાણિસૃષ્ટિને લગતા સવાલો ઉદ્ભિજ્જ-કોટિના પ્રશ્નોથી એટલા બધા ભિન્ન હોય છે કે, પ્રથમ પ્રકારના સવાલો વિષે ચર્ચા ચલાવનાર શાસ્ત્ર જેને પ્રાણીવિદ્યા (Animal Biology) કહેવામાં આવે છે તે એક સ્વતંત્ર શાસ્ત્ર ગણાવાને લાયક છે.

" The essence of science is organisation and exactness. વ્યવસ્થાપૂર્ણ રચના અને યથાર્થતા અથવા ચોક્કસપણું એ શાસ્ત્રમાત્રનું સત્વ અથવા આત્મારૂપ છે." સુવ્યવસ્થિત રીતે ગુંથેલા જ્ઞાનસમુહને, એટલે કે એકબીજા સાથે સંબંધ ધરાવતી બાબતો જેમાં બરાબર રીતે ગોઠવેલી હોય તેને **'શાસ્ત્ર'** (Science) કહેવામાં આવે છે. સત્ય બાબતોના કેવળ એકત્ર કરેલા સમુહને શાસ્ત્ર એવું નામ ઘટતું નથી. પરંતુ વિવિધ બાબતોને તેઓના પરસ્પર સંબંધને આધારે પદ્ધતિ પુરઃસર ગોઠવવામાં આવે, અને તેવા પરસ્પર સંબંધના પાયા રૂપ નિયમો કે સિદ્ધાન્તો સ્પષ્ટ રીતે જણાવવામાં આવે, ત્યારેજ તેવા જ્ઞાનરાશિને ' શાસ્ત્ર ' અથવા ' સાયન્સ ' એવું નામ યથાર્થ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે. શાસ્ત્રના આ નિયમ આપણે પ્રાણિઓ સંબંધીની આપણી તપાસને પણ લાગુ પાડીએ તો આપણું કાર્ય સરળ થઇ જશે, અને આપણા જ્ઞાનમાં નિશ્ચિતપણું અગર ચોકસાઈ આવશે.

પ્રાણીવર્ગમાં પોતાનો પણ સમાવેશ થતો હોવાથી, અને પ્રાણીઓની સાથેજ જીંદગીભર પોતાને વ્યવહાર કરવાનો હોવાથી, મનુષ્યો બહુધા પ્રાણીઓ વિષે થોડું ઘણું જ્ઞાન ધરાવે છે. જુદી જુદી જાતનાં પ્રાણીઓ જેવાં કે, કુતરાં, ગાય, પતંગીયાં, પક્ષીઓ, કીડા, માછલાં વિષે આપણ સર્વે કાંઇને કાંઇ જાણીએજ છીએ. તો હવે પ્રથમજ સવાલ એ પેદા થાય છે કે, એક તરફ નિર્જીવ સૃષ્ટિ અને બીજી તરફ વનસ્પતિ વર્ગ એ બન્નેથી પ્રાણીઓને જુદાં પાડનાર કયાં કયાં ખાસ લક્ષણો છે ? આ સવાલ વિષે જે સામાન્ય માહીતી આપણને છે તેને વધારે ચોકસ અને વ્યવસ્થિત કરવાનો હવે આપણે પ્રયત્ન આરંભીયે.

પ્રાણિમાત્રનું ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવું લક્ષણ **વૃદ્ધિ** અથવા **વિકાસ** (Growth) છે. સામાન્ય રીતે આપણે વાદળાંને પણ ' વધતાં ' જોઇએ છીએ, ઉકરડો પણ ' વધે છે ' એમ આપણે કહીએ છીએ, અને કેટલાક પદાર્થોના ક્રીસ્ટલ (Crystals) અથવા સ્ફટીકો પણ વૃદ્ધિ પામતા આપણા જોવામાં આવે છે. પરંતુ નિર્જીવ પદાર્થોની વૃદ્ધિમાં અને સજીવ પ્રાણીઓની વૃદ્ધિ અગર વિકાસમાં કેટલાક સ્પષ્ટ ભેદ અગર તફાવતો છે, જેમાંના મુખ્ય ત્રણ આ પ્રમાણે છેઃ (૧) પ્રાણીઓની વૃદ્ધિ નિયમિત અને પદ્ધતિ પુરઃસર (systematic) હોય છે; એટલે કે દરેક અંગ ઉપાંગ યથાયોગ્ય પ્રમાણમાં એક સરખી રીતે વૃદ્ધિ પામે છે. (૨) પ્રાણીઓનાં શરીરોની વૃદ્ધિ કાંઈ નવા પદાર્થોના માત્ર સાદા ઉમેરાથીજ થતી નથી,

એટલે કે જુના સમુહમાં નવા પદાર્થો આવીને કાંઇ બહાર ચોંટવાથી મૂળ પ્રાણીનું કદ વધતું નથી; પરંતુ નવા દાખલ થતા પદાર્થો જુના બંધારણના પદાર્થોમાં ઓતપ્રોત પ્રસરીને તદ્રુપ થઇ જવાથી પ્રાણીઓનાં શરીરોની વૃદ્ધિ અગર વિકાસ થાય છે. (૩) પ્રાણીના શરીરમાં દાખલ થતા પદાર્થોનું સ્વરૂપ શરીરમાં દાખલ થયા પછી ઘણુંજ પ્રમાણમાં બદલાઇ જાય છે. પ્રાણીઓના શરીરની વૃદ્ધિ અગર વિકાસ થવાનો આધાર નવા પદાર્થોના સતત ગ્રહણ થતા રહેવા ઉપર, અને તેનું શરીરનાં વિવિધ અંગોપાંગ કે રક્તમજ્જાદિ સપ્તધાતુઓમાં રૂપાન્તર થવા ઉપર રહેલો છે.

પરંતુ અમુક સમય વિત્યા બાદ પ્રાણી માત્રની વૃદ્ધિ થતી અટકે છે, અને ત્યારે તે પ્રાણી પુખ્ત વયે પહોંચ્યું એમ આપણે કહીએ છીએ. આ રીતે શરીરની વૃદ્ધિ અટક્યા પછી પણ આહારગ્રહણ (Intus-susception) એટલે કે, નવા પદાર્થોને શરીરની અંદર દાખલ કરી તેને શરીરરૂપ બનાવી દેવાની ક્રિયા, શા માટે ચાલુ રાખવી પડતી હશે? આનું કારણ એ છે કે, જો તેમ કરવામાં ન આવે તો તે પ્રાણી દિનપ્રતિદિન દુર્બલ અને પાતળું બનતું જઈ આખરે મરણ પામે છે. અને આ રીતે પ્રાણી માત્રની બાબતમાં એક વધુ વાત એ માલુમ પડે છે કે, તેમનાં શરીરો સતત ક્ષીણ થતાં જતાં હોય છે, અને આવો ચાલુ ક્ષય અગર ઘસારો હમેશાં પુરાતો રહેવો જોઇએ. અને આ ઉપરથી આપણે એમ કહી શકીએ કે દરેક સજીવ પ્રાણી સતત આવક જાવક, અથવા ઘસારો અને મરામતના એક કેન્દ્ર (A center of continual waste and repair) રૂપ હોય છે, અને તેમાં વૃદ્ધિ અને ક્ષયની ક્રિયાઓ બરાબર સમતોલપણે ચાલતી હોય છે.

ફક્ત જ્યાં સુધી ક્ષયની ક્રિયા કરતાં રચનાત્મક ક્રિયા વધારે બળવાનપણે ચાલતી હોય છે, ત્યાં સુધી શરીરની વૃદ્ધિ ચાલુ રહે છે. આ ઘસારા અને મરામતની ક્રિયા તંદુરસ્ત મનુષ્યની જીંદગીના મોટા ભાગમાં સમતોલપણે ચાલે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં મરામત કરતાં ઘસારા અથવા ક્ષયની ક્રિયા વધી જાય છે, અને મરણ સમયે કહોવારો અથવા વિશ્લેષણ (Decomposition) નિર્બાધિત રીતે ચાલવા લાગે છે, અને મરામતની ક્રિયા તેને અટકાવવાનો મુદ્દલ પ્રયત્ન કરી શકતી નથી.

ઉપર કહી તેવી પ્રાણીઓના શરીરમાં ચાલતી વૃદ્ધિની ક્રિયાનું બારીક નિરીક્ષણ કરતાં વળી તે સાથે **ક્રમોન્નતિ** (Development=ડીવેલપમેન્ટ) પણ જોવામાં આવે છે. એટલે કે સજીવ પ્રાણીઓ, પોતાના વૃદ્ધિના કાળમાં, ક્રમોન્નતિ નામની પરિવર્તન-રૂપાન્તર અગર ફેરફારની ક્રિયાવડે સરખામણીમાં સાદી હાલતમાંથી સરખામણીમાં વધારે મિશ્ર અગર ગુંચવણ ભરેલી રચનાવાળી સ્થિતિમાં પરિણામ પામે છે. (" Living animals, during their growth, pass from a comparatively simple condition to a comparatively complex condition by a process of change which we call development. ")

હવે ઉપર કહી તેવી વૃદ્ધિ, ક્રમોન્નતિ, ક્ષય, અને મરણની ક્રિયાઓ ઉપરાંત જો બીજી કોઇ ક્રિયા પ્રાણીઓમાં ચાલતી ન હોત તો આ પૃથ્વીપર એક પણ પ્રાણી જીવતું જોવામાં આવે નહિ; કારણ કે લાંબુ ટુંકું આયુષ્ય ભોગવીને અંતે પ્રત્યેક પ્રાણી મરી જાય, અને નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી આપોઆપ સજીવ પ્રાણીઓ (અદૃષ્ય જીવાણુની સહાયતા વિના)

ઉત્પન્ન થતાં હોય એમ હજી કોઈ પણ વિજ્ઞાનવિદ સંતોષકારક રીતે સાબીત કરી શક્યો નથી, તેથી મરી જતાં પ્રાણીઓની ખાલી પડેલી જગા પુરાયા વિનાનીજ હમેશાં રહે. દરેક સજીવ પ્રાણીને જન્મની સાથેજ મરણ વારસામાં મળે છે તેથી **પ્રજોત્પત્તિ** (Reproduction) ની અનિવાર્ય આવશ્યકતા ઉપસ્થિત થાય છે. ક્ષુદ્ર ગણાતાં પ્રાણીઓમાં આ પ્રજોત્પત્તિની ક્રિયા એવી રીતે ચાલે છે કે, મૂળ જનેતાના અંગનો અમુક ભાગ છુટો પડી જઇને પછી તે સ્વતંત્ર રીતે વૃદ્ધિ, ક્રમોન્નતિ, પ્રજોત્પત્તિ, ક્ષય અને મરણ આદિ અવસ્થાન્તરોમાંથી પસાર થાય છે. પરંતુ ઉચ્ચ કોટિનાં પ્રાણીઓમાં પ્રજોત્પત્તિની ક્રિયા થવા માટે નર અને માદા રૂપ બે ભિન્ન સજીવ શરીરોમાંથી બીજરૂપ બે સજીવ પદાર્થો ('સેલ્સ' અથવા ગોલક-અણુઓ) નિકળીને તેમનું પરસ્પર સંમેલન થાય છે, જેમાંથી એક નવા પ્રાણીનું શરીર રચાય છે. આ પ્રકારની પ્રજોત્પત્તિને જાતીભેદજન્ય જનનક્રિયા (Sexual Reproduction) કહે છે.

આપણે ઓળખતા ન હોઇએ એવું એક ઈંડું આપણા જોવામાં આવે તો તે ઉપરથી ઇંડામાંથી પેદા થનાર પ્રાણી કેવા આકારનું થશે, અને તેની વૃદ્ધિ, ક્રમોન્નતિ આદિ ક્રિયાઓ કેવા પ્રકારે ક્યાં સુધી ચાલશે તે આપણે અગાઉથી કહી શકતા નથી. છતાં આ સર્વે બાબતો વંશલક્ષણના વારસાના નિયમ (Laws of hereditory transmission of qualities) ને આધારે અગાઉથીજ નિર્માણ થઇ ચૂકેલી હોય છે. આ નિયમને આધારે દરેક પ્રાણી કોઇ ચોક્કસ પ્રકારની ક્રમોન્નતિની પરંપરામાંથી પસાર થાય છે; જેને તે પ્રાણીનો **જીવન-ઇતિહાસ** કહેવામાં આવે છે. (" Every living animal undergoes a series of successive developmental changes constituting its life-history, the special nature of which is determined by inheritance.")

આપણે આગળ જણાવી ગયા કે પ્રજોત્પત્તિ સમયે જન્મદાતાના શરીરમાંથી બીજરૂપે અમુક ભાગ છુટો પડે છે, જે વૃદ્ધિ પામી સ્વતંત્ર જીવન ગુજારવા લાગે છે. તો બીજ રૂપ આ સજીવ પદાર્થ જેમાંથી આખું શરીર રચાય છે, તેમાં ક્યાં ક્યાં તત્વો રહેલાં હોય છે તે વિચારવા યોગ્ય છે. દરેક સજીવ પ્રાણીના બંધારણની અંદર હમેશાં હોવોજ જોઇએ એવો પદાર્થ તે "**પ્રોટીન**" (Protein) નામનું રાસાયનિક મિશ્રણ છે; જે કારબન, હાઇડ્રોજન, ઑક્સીજન અને નાઇટ્રોજન, તેમજ જરા ફૉસ્ફરસ અને ગંધક એ સર્વના એકત્ર સંયોગથી બનેલું હોય છે. આ 'પ્રોટીન' માં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં પાણી મળેલું હોય છે, અને જ્યારે તે સજીવ બીજઅણુનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે તેને 'પ્રોટોપ્લાઝમ' Protoplasm કહે છે. ફક્ત સજીવ જંતુ અગર પ્રાણીઓના શરીરમાંથીજ આ પ્રોટોપ્લાઝમ પેદા થઇ શકે છે, અન્યથા કોઇ રીતે તેને બનાવી શકાતું નથી. સર્વ પ્રાણીઓનાં શરીરો આ પ્રોટોપ્લાઝમ નામના સજીવ પદાર્થનાંજ રચાયલાં હોય છે, પરંતુ આ પ્રોટોપ્લાઝમ કાંઇ એક સરખું અતુટકપણે સભર ભરેલું હોતું નથી, પણ તેનાં ઘણાં નાનાં નાનાં બિંદુરૂપ 'સેલ્સ' Cells એટલે પુટ અથવા ગોલકો રચાઇને તે વડે મનુષ્યો અને પ્રાણીઓનાં શરીરો બનેલાં દેખાય છે. આવા દરેક 'સેલ' અગર પુટની અંદર એક ગોળ ડાઘા જેવું દેખાય છે જેને 'ન્યુક્લીયસ' Nucleus અથવા કેન્દ્ર કહેવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત હવે કોઇ લક્ષણ ઉમેરવાનું બાકી રહે છે ? હા, એમ કહી શકાય કે

સાહજિકવૃત્તિ, પ્રેરણાબુદ્ધિ, આંતરસ્ફુરણ ઇત્યાદિથી પ્રેરાઇને પ્રાણીઓ આમતેમ ગતિ કરે છે, ફરે છે. સાહજિકવૃત્તિ, મન અને બુદ્ધિની બાબતમાં બહુ આકર્ષક પરંતુ બહુજ ગુઢ શાસ્ત્રીય શોધનું ક્ષેત્ર ખુલ્લું થાય છે. પરંતુ આ સ્થળે તે લખવાનું બને તેમ નથી. તેથી એ વાત હાલ મુલતવી રાખી, હાલતો આપણે એ વાત ઉપરજ ધ્યાન આપીએ કે, જીવ માત્રનો સામાન્ય શારીરચાંચલ્ય જે એક ધર્મ છે, તેનું ગતિ કરવી અગર ફરવું એ એક સવિશેષ અને ધ્યાન ખેંચે તેવું એક પેટા લક્ષણ છે. પ્રાણીઓની કાર્યતત્પરતા (Activity) અગર ક્રિયાત્મકપણાનો મોટો ભાગ તેમના શરીરોની જરા સરખું કારણ મળતાં સંક્ષોભ પામવાના ગુણ (Sensitiveness) ને આભારી છે. આ અનાયાસે સંક્ષોભ પામવાનો ગુણ અથવા જેને ઇંગ્રેજીમાં 'સેન્સીટીવનેસ' કહે છે તેને આ સ્થળે આપણે કેટલાંક કારણસર તેના સ્થૂળ અર્થમાં જ લેઇશું. એટલે કે, જ્ઞાનમય લાગણીનો ભાવ દૂર રાખી જેમ પ્રકાશની બાબતમાં ફોટોગ્રાફરની છબી ઉતારવાની પ્લેટને 'સેન્સીટીવ' વિશેષણ લગાડવામાં આવે છે, તેવાજ અર્થમાં આપણે પ્રાણીઓને પણ 'સેન્સીટીવ' કહીશું. અર્થાત અનુકુળ પ્રતિકુળ આસપાસના સંજોગોની તત્કાળ અસર પ્રાણીઓ ઉપર થાય છે, જેને પરિણામે તેમનામાં ક્ષોભ યા અમુક પ્રકારની ક્રિયા થવા લાગે છે; આ રીતે આસપાસના સંજોગો અગર પરિવેષ્ટન (surroundings or environments) ની અસર પ્રાણીઓ ઉપર થાય છે જેને પરિણામે કેટલીક ક્રિયાઓ પ્રાણીઓમાં થવા લાગે છે, અને તે રીતે તેઓ પોતાની આસપાસની વસ્તુસ્થિતિમાં થોડો ઘણો ફેરફાર કરે છે. આ પ્રમાણે પ્રત્યેક પ્રાણી અને જગત વચ્ચે પરસ્પર અસર જીવનભર હમેશાં ચાલ્યા કરે છે. જેમ બંદુકમાં દારૂ અને કારતુસ ગોળી ભરેલાં હોય છતાં તે ફુટીને કાર્ય થવા માટે તેનો ઘોડો દાબવાની જરૂર રહે છે, તેમ દરેક પ્રાણીની અંદર જન્મ સમયેજ જીવનબળ રૂપી દારૂગોળો ભરેલોજ હોય છે, છતાં તે કાર્યસાધક નિવડવા માટે હવા, પાણી, ખોરાક, પ્રકાશ, ઠંડી ગરમી, ગંધ, શબ્દ ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ બાહ્ય ઉત્તેજન (Outer stimulus) ની અગત્ય રહે છે.

હવે, ઉચ્ચ વર્ગનાં પ્રાણીઓ અને ચઢતા દરજ્જાના છોડવા વચ્ચે કયા કયા તફાવત અગર ફેર છે તેનો આપણે વિચાર કરીએ. પરંતુ તેમ કરતા પહેલાં તેમની વચ્ચેના મળતાપણાનાં લક્ષણો ટુંકામાં આપણે ગણાવી જઇએ. આ લેખમાં અત્યાર સુધી ગણાવી ગયેલાં લગભગ સર્વ લક્ષણો પ્રાણીઓ તેમજ વનસ્પતિવર્ગને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે, પ્રાણીઓ અને છોડવા એ બન્ને સજીવ 'પ્રોટોપ્લાઝમ'ના પદાર્થમાંથી બનેલાં 'સેલ્સ' અગર પુટનાં રચાયલાં હોય છે; બન્ને બહારથી ખોરાક (Intus-susception) પોતામાં દાખલ કરી તે વડે વૃદ્ધિ પામે છે; આવક જાવક અગર ક્ષય અને મરામતનાં કેંદ્રરૂપ બન્ને હોય છે; બન્નેને ક્રમોન્નતિદર્શક જીવનઇતિહાસ (Developmental life-history) હોય છે; બન્નેમાં જનનક્રિયાનું તત્વ અગર સ્વરૂપ એક સરખું હોય છે. પરંતુ પ્રાણીઓની ક્રિયાઓ વનસ્પતિની ક્રિયાઓ કરતાં ઘણીજ ભિન્ન હોય છે. પરંતુ પ્રાણીઓ અને છોડવા વચ્ચેનો એક પ્રાધાન્ય અને અગત્યનો તફાવત તેમના ખોરાકની જાત અને તેને પચાવવાની રીતમાં રહેલો હોય છે. આ સંબંધમાં પ્રખ્યાત ડૉક્ટર સી. લૉઇડ મોરગન, એલ. એલ. ડી., ડી. એસ. સી., એફ. આર. એસ. (C. Lloyd Morgan, LLD., D. Sc., F. R. S.) આ પ્રમાણે લખે છે: "Plants can build

up protoplasmic matter out of such inorganic materials as contain the requisite elements. Animals cannot do this. They must have organic food-stuff in the form of vegetable or animal matter. Plants raise the inorganic into the organic; animals then take up the process and often carry it forward to more complex products. But no animal can raise the inorganic into the sphére of the organic. That is the function of the plant. Plants alone can manufacture protoplasm. Animals require manufactured food-stuff ......which must undergo a more or less complex process of digestion, within or outside their bodies, before it can be assimilated. The protoplasm of sheep cannot become the protoplasm of man without being largely taken to pieces, chemically, and then put together again. જેમાં જરૂર પુરતાં (કારબન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન વગેરે) મૂળતત્વો રહેલાં હોય તેવા નિરવયવ (ઇનિ ઑારગૅનિક) પદાર્થોમાંથી પ્રોટોપ્લાઝમ-રૂપ સજીવ પદાર્થ બનાવવાનું કામ વનસ્પતિ કરી શકે છે. પ્રાંણીઓ આ કાર્ય કરી શકતાં નથી. વનસ્પતિવર્ગમાં અગર પ્રાણીઓમાં અગર પ્રાણીઓના શરીરમાં બનેલો સાવયવ (ઑારગૅનિક) આહારજ પ્રાણીઓને જોઇએ છીએ. ' ઇનિઑારગૅનિક ' પદાર્થોને 'ઑારગૅનિક' સ્થિતિના ઉન્નત પદ પર વનસ્પતિજ ચઢાવે છે; તે પછી પ્રાણીઓ આ ક્રિયા પોતાના હાથમાં લેઇ ઘણીવાર તેને વધારે ગૂઢ અગર ગુંચવાડા ભરેલી મિશ્ર બનાવટોનું રૂપ આપે છે. પરંતુ પ્રાણી ' ઇનઑારગૅનિક ' ચીજોને ' ઑારગૅનિક ' બનાવી શકતુ નથી. એ કાર્ય તો ફક્ત ઉદ્‌ભિજ્જ સૃષ્ટિ (વનસ્પતિવર્ગ) નાજ તાબામાં છે. માત્ર છોડવાજ ' પ્રોટોપ્લાઝમ ' બનાવી શકે છે. પ્રાણીઓને તો તૈયાર થયેલ (ઑારગૅનિક) ખોરાકની આવશ્યકતા રહે છે, ...અને આવો ખોરાક પણ પચીને શરીરના અંગભૂત બની જાય તે પૂર્વે થોડી ઘણી ગુંચવણ ભરેલી પચનક્રિયામાંથી તેને પસાર થવું પડે છે. દાખલા તરિકે, ઘેટાંના શરીરનું પ્રોટોપ્લાઝમ (રક્તમાંસાદિ સપ્તધાતુઓ) મનુષ્યના શરીરના અંગરૂપ પ્રોટોપ્લાઝમ સીધી રીતે બની જઈ શકતું નથી, પણ પહેલાં તો મોટે ભાગે તેનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ થવાની અને મનુષ્યનાં શરીરને અનુકૂલ પુનઃ રચાવાની જરૂર પડે છે. વનસ્પતિવર્ગમાં આ પ્રમાણે બને તો તે અપવાદરૂપ લેખાય છે. સામાન્ય રીતે તો પાંદડાંની આસપાસ હમેશાં વ્યાપી રહેલી હવામાંથી અને મૂળીઆંને ન્હવરાવી રહેલ જળમાંથી પ્રોટોપ્લાઝમ બનાવવા માટે મળી આવે તે તત્વો વનસ્પતિ વિના ફેરફારે ચૂસી લે છે."

પ્રાણીઓ અને વનસ્પતિ વચ્ચેના ઉપર કહેલા આહાર સંબંધીના તફાવતનો એક પેટા ભેદ એ છે કે, પ્રાણીઓને શ્વાસમાં ઑાક્સીજન વાયુ અંદર લેવાની અને કારઑાનિક ઍસિડ ગૅસ નામનો વાયુ બહાર કાઢવાની ક્રિયા જીવે ત્યાં સુધી સતત કર્યા કરવી પડે છે. એથી ઉલટું પ્રાણીઓને જે ઝેર રૂપ છે તેની તેમણે પ્રશ્વાસમાં બહાર કાઢી નાંખેલી કારઑાનિક ઍસિડ ગૅસ લીલી વનસ્પતિ ચૂસી લે છે અને તેમાંથી કારબન પોતાના પોષણને માટે રાખી લેઈ પ્રાણીઓને ઉપયોગી એવા ઑાક્સીજન વાયુને બહાર કાઢે છે.

એક તરફ નિર્જીવ પદાર્થો અને બીજી તરફ વનસ્પતિ વર્ગ એ બન્નેથી કયી કયી બાબતમાં પ્રાણીઓ (મનુષ્ય સુદ્ધાં) જુદાં પડે છે, તે સંબંધી અતિ સંક્ષિપ્ત વિચાર આપણે ઉપર કરી ગયા. હવે, પ્રાણીઓ સંબંધીના વધુ અભ્યાસમાં બીજા કેવા કેવા પ્રશ્નો ઉભા થવાનો સંભવ છે તે વિચારવાનું બાકી રહે છે.

પ્રાણીઓ લાખો જાતનાં છે, એટલે તેમના વિષે વિચાર કરવા જતાં, જે, અનેક સવાલો ઉઠવાનો સંભવ છે, તે સવાલોને સગવડની ખાતર પાંચ મોટા વર્ગમાં નીચે પ્રમાણે વહેંચી નાંખી શકાય તેમ છેઃ—

अ. આકાર અથવા સ્વરૂપ સંબંધી (Morphological) એટલે કે, અમુક પ્રાણી કેટલા પગવાળું છે, પાંખોવાળું ઉડનારૂં છે, કે પેટ ઘસીને જમીનપર ચાલનારૂં છે, અગર તો પાણીમાં તરી શકે તેવા અવયવવાળું જળચર છે? તેના શરીરની અંદર કેટલા આંતર અવયવો (Organs) કેવા આકારના છે, અને તે પરસ્પર કેવા સંબંધથી ગોઠવાયલા છે? અને છેવટે દરેક અવયવ કેવા પ્રકારની તંતુજાળ (Tissues) થી અને કેવી જાતનાં 'સેલ્સ' (Cells) અગર પુટથી રચાયલો છે? વગેરે, વગેરે.

ब. ક્રમશઃ સ્વરૂપ પરિવર્તન સંબંધી (Developmental) એટલે કે મનુષ્ય તેમજ અન્ય પ્રાણીઓ વર્તમાનકાળમાં પુખ્ત ઉમ્મરે જે સ્વરૂપ કે આકારને ધારણ કરે છે, તે સ્વરૂપ કે આકાર પ્રાપ્ત કરવાને માટે દરેક પ્રાણીની જાતને આગલા જમાનાઓમાં કેવા કેવા સ્વરૂપના ફેરફારોમાંથી પસાર થવું પડયું હતું, તેમજ આ એકજ જન્મની વાત કરીએ તો પણ ગર્ભાધાનથી આરંભીને પુખ્ત વયે પહોંચતા સુધીમાં શરીર કેવા કેવા સ્વરૂપના ફેરફાર (Development) માંથી પસાર થાય છે? તેમજ જુદા જુદા કાળે શરીરની અંદરના અવયવો અને તંતુજાળમાં કેવાં સ્વરૂપાવસ્થાન્તરો થતાં રહે છે? ઇત્યાદિ, ઇત્યાદિ.

क. લાક્ષણિક કાર્ય સંબંધી (Functional). એટલે કે, જગતમાં અનેક વર્ગનાં પ્રાણીઓ છે, અને તેમાંથી દરેક વર્ગ સમગ્ર સૃષ્ટિને સહાયક થઇ પડાય અને અન્ય વર્ગથી ઓળખાઇ શકાય તેવું ખાસ કાર્ય બજાવે છે. દાખલા તરીકે અન્ય કોઇ પ્રાણીથી ન બની શકે તેવાં, અન્ય પ્રાણીઓને મદદરૂપ થઇ પડે તેવાં, તથા બીજાં પ્રાણીઓમાંથી પોતાને ઓળખાવી આપે તેવાં કેટલાંક લાક્ષણિક કાર્ય મનુષ્ય પ્રાણીને કયાં કરવાનાં છે? દરેક મનુષ્ય તેમજ અન્ય પ્રાણીઓના શરીરમાં રહેલ હૃદય, ફેફસાં, યકૃત, જઠર આદિ વિધવિધ અંતરાવયવને દરેકને કયાં કયાં કાર્ય પરસ્પર સોંપીને આખા શરીરનું સર્વોત્તમ હિત સધાય તેવા હેતુપૂર્વક કેવી રીતે કરવાનાં છે? તેમજ વિવિધ અંતરાવયવ જેનાથી રચાયલા છે તેવી જાત જાતની તંતુજાળ (Tissues=ટીસ્યુઝ) અને પુટ અથવા ગોલક (Cells=સેલ્સ) ને અવયવોની તરેહવાર ક્રિયાઓ યથાસ્થિત બજાવવામાં કેવી રીતે જાત જાતની મદદ કરવાની છે? વગેરે, વગેરે,

ड. દેશકાલ વિષયક વિભાગ સંબંધી (Distribution in Time and Space). એટલે કે, અમુક અમુક જાતનાં મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ કયા યુગમાં અને પૃથ્વીના કયા ભાગ અગર પ્રદેશમાં જીવન ગાળતાં હતાં, અગર હાલમાં જીવન ગાળવાને માટે સરજાયલાં છે? ઇત્યાદિ.

फ. કારણનિર્ણય સંબંધી (Ætiological), અર્થાત્, ઉપર જણાવેલા

अ, व, क, ड એ વર્ગમાં જણાવેલી વસ્તુ સ્થિતિ કેવી રીતે, ક્યાં કારણોને લીધે થવા પામી હતી અગર થઇ છે? વગેરે.

ઉપર લખેલ अ, व, क, ड વગેરેને લગતા વિવિધ પ્રશ્નો સંબંધી ચર્ચા કરનારાં અલગ અલગ શાસ્ત્રો બનેલાં છે; જેમાંનાં મુખ્ય નીચે પ્રમાણે છે:—

अ. વિભાગ. Morphology.

૧. શરીરસ્વરૂપશાસ્ત્ર The Morphology of Organisms	Zoology=' ઝુલૉજી.'
૨. અવયવોના સ્વરૂપ સંબંધીનું શાસ્ત્ર The Morphology of Organs	Anatomy=' ઍનેટોમી.'
૩. તંતુજાળના સ્વરૂપ વિષેનું શાસ્ત્ર The Morphology of Tissues	Histology=' હિસ્ટૉલૉજી.'

व. વિભાગ. Development.

૧. પ્રાણીઓનું સ્વરૂપ પરિવર્તન { (૧) વ્યક્તિ સંબંધી=Ontogeny='ઑન્ટોજેની.' (૨) સમગ્ર જાતિ સંબંધી=Phylogeny='ફીલોજેની'.

૨. અવયવોનું સ્વરૂપ પરિવર્તન=Organogenesis=ઑરગૅનોજેનેસીસ	Embryology ='ઍમ્બ્રીઑલૉજી.
૩. તંતુજાળ (Tissues)નું સ્વરૂપ પરિવર્તન=Histogenesis=હિસ્ટોજેનેસીસ	

क. વિભાગ. Physiology. (ફીઝીઑલૉજી).

૧. પ્રાણીગુણધર્મશાસ્ત્ર=The Physiology of Organisms
૨. અવયવ ગુણધર્મશાસ્ત્ર=The Physiology of Organs.
૩. તંતુજાળ અને ગોલકોના ગુણધર્મનું શાસ્ત્ર=The Physiology of Tissues and Tissue-cells.

ड. વિભાગ. Distribution.

કાલાનુસાર વિભાગ=Chronology=' ક્રોનૉલૉજી.'
દેશાનુસાર વિભાગ=Chorology=' કોરોલૉજી.'

× × × × ×

ખનિજ, ઉદ્‌ભિજ્જ, પ્રાણિ, અને મનુષ્ય એ દૃષ્ય જગતના ચાર મહાન વિભાગનું અતિ ટુંકુ દિગ્દર્શન આપણે " વિશ્વના ચણતરની ઇંટો " નામના લેખથી આરંભીને ચાલુ લેખમાં પુરૂં કર્યું છે. તે ઉપરથી આપણને જણાયું છે કેઃ—

(૧) ખનિજ વર્ગ (Mineral Kingdom) નું ખાસ લક્ષણ જડત્વ અથવા સ્થૂલપણું છે, અને તે ગુણને લીધેજ આ સ્થૂલ જગત બની શક્યું છે, અને તેના નિભાવ અને દૃઢતા અગર સ્થાયિત્વ (Stability) નો આધાર પણ તેના ઉપરજ રહેલો છે. આ ખનિજવર્ગ ન હોય તો બાકીના ત્રણ વર્ગ-વનસ્પતિ, પ્રાણિ અને મનુષ્યનું અસ્તિત્વ સંભવેજ નહિ. અર્થાત્ અન્ય ત્રણ વર્ગના પાયારૂપ આ ખનિજ વર્ગ છે.

(૨) ખનિજથી ચઢિયાતો વર્ગ ઉદ્‌ભિજ્જ અગર વનસ્પતિ વર્ગ (Vegetable Kingdom) છે. આપણે અગાઉ જોઇ ગયા તેમ ખનિજ ઘન તત્વો, પ્રવાહી જળ અને કારબૉનિક

એસિડ ગૅસ આદિ વાયુઓ એ સર્વે નિરવયવ (Inorganic) નિર્જિવ તત્વોને વનસ્પતિ પોતાના ખોરાક તરીકે વાપરે છે; એટલુંજ નહિ પણ નિર્જિવ સૃષ્ટિમાંથી સજીવ સાવયવ (Organic) સ્વરૂપો પેદા કરવાની અતિ ગૂઢ કુદરત દેવીની રસાયનશાળા તે વનસ્પતિ વર્ગ છે. જો આ વર્ગ ન હોય તો પ્રાણી અને મનુષ્યજાત ઉત્પન્ન થવા અગર એક દિવસ પણ જીવવા પામે નહિ. કોઇ પણ વનસ્પતિને પેદા થવા માટે નાના મોટા બીજની અગર તો વનસ્પતિના મૂળ, ડાળ, અગર એવાજ કોઇ અંગની જરૂર પડે છે; એટલે કે, એવા કોઈ સાધન વગર કદિ પણ વનસ્પતિ બનાવી શકાતી નથી. આમ હોવાથી પ્રથમવાર આ દુનિયામાં વનસ્પતિ શી રીતે પેદા થઇ હશે, તે વિષે હાલનું વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કંઇજ ચોકસ જવાબ આપી શકતું નથી. છતાં આગેવાન વિજ્ઞાનવિદોનું મોટે ભાગે માનવું એવું છે કે, અન્ય ગ્રહો ઉપરથી ઉડીને વનસ્પતિનાં બીજ આ પૃથ્વીપર આવેલાં હોવાં જોઇએ. દાખલા તરીકે, The late Lord Kelvin believed that through all space and time life proceeds from life and from nothing else. In an address which this great thinker delivered to the British Association about half a century ago he said, "The hypothesis that life originated on this Earth through moss-grown fragments form the ruins of another world, may seem wild and visionary. All I maintain is, that it is not unscientific."

હા, આ પૃથ્વીપર સજીવ સૃષ્ટિ પ્રથમ ક્યાં, કયે સ્થળે પેદા થઇ, એ સબંધમાં ધર્મશાસ્ત્રો એકમત છે. ક્ષિર સાગરમાં શયન કરી રહેલ **નારાયણને** જગતનું કારણ હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો માને છે. બાઇબલના ઉત્પત્તિ પ્રકરણ (Genesis)માં પણ લખેલું છે કે "In the beginning the spirit of God moved upon the face of the Waters;" and "Let the waters bring forth abundantly the moving creatures that hath life, and fowls that may fly above the earth in the open firmament of heaven. **ભાવાર્થઃ**—સૃષ્ટિના આરંભ કાળે સાગરની સપાટી ઉપર પરમાત્માનું ચૈતન્યતત્વ ફરવા લાગ્યું અને તેને પરિણામે જળચર, ભૂચર અને ખેચર પ્રાણિઓ અને વનસ્પતિની ઉત્પત્તિ થઇ". હાલના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ કહે છે કે "There is a very definite idea that life originated in the sea. સજીવસૃષ્ટિ પ્રથમ સમુદ્રમાં જન્મ પામી એવો અતિ ચોકસ વિચાર પ્રચલિત છે." કારણ કે સજીવ પદાર્થ (Protoplasm= પ્રોટોપ્લાઝમ) જે જે તત્વોનો બનેલો છે તે તે તત્વો (જેવાં કે ઑક્સીજન, નાઇટ્રોજન, કારબન, હાઇડ્રોજન અને સોડીયમ વગેરે) હવા અને સમુદ્રના જળમાં અને આપણાં શરીરોમાં એક સરખી રીતે રહેલાં છે. આ કારણથીજ આપણે સજીવસૃષ્ટિના પ્રભવસ્થાન તરીકે 'નારાયણ' ('નારા' એટલે જળ અને 'અયન' એટલે 'ગતિ.' અર્થાત જળને ગતિમાન અથવા સજીવ બનાવનાર તે 'નારાયણ' જેને બાઇબલમાં The Spirit of God moving over the Waters એ શબ્દોથી ઉલ્લેખવામાં આવ્યા છે.) તેમને ગણીએ છીએ.

ઉપર કહ્યું તેમ વનસ્પતિનો સજીવસૃષ્ટિમાં સમાવેશ થાય છે, કારણ કે તે બીજમાંથી

જન્મે છે, પોતાને માફક આવે તેવો ખોરાક શોધી કહાડી પોતે વૃદ્ધિ પામે છે, પોષક તત્વોવાળા રસનું શરીરમાં અભિસણ (Circulation) કરે છે, ભાવી પ્રજાનાં બીજ અને પોતાના જેવીજ પ્રજા પેદા કરે છે, પોતે મનુષ્યોની પેઠે શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા પણ ચલાવે છે, અને પ્રાણીઓની માફક પોતાની મુદત પુરી થતાં મરી જાય છે. આ રીતે Vitality અગર **સજીવપણું** એ વનસ્પતિનું ખાસ લક્ષણ છે.

(૩) વનસ્પતિથી ચઢતો વર્ગ પ્રાણીઓ (Animal Kingdom) નો છે. તેમનામાં ખનિજવર્ગના સ્થૂલપણા તથા સ્થાયિત્વ (Stability) ના ગુણ, તથા વનસ્પતિના સજીવ-પણાનો ગુણ હોવા ઉપરાંત કેટલાંક ખાસ લક્ષણો હોય છે. વનસ્પતિ અને પ્રાણી વચ્ચેના ખોરાક અને શ્વાસોચ્છ્વાસ સંબંધીના ભેદ તેમજ પ્રાણીઓ એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે ગતિ કરી શકે છે એ વગેરે તફાવતો વિષે આપણે આગળ વિવેચન કરી ગયા છીએ તેથી અત્રે તો પ્રાણીવર્ગનું એક ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવું લક્ષણ જણાવીશું; જે Sentience અથવા **લાગણી** છે. એટલે કે ખોરાક મળવાથી કુતરો પોતાની પૂછડી હલાવવા તથા આપણા પગ ચાટવા લાગે છે, કોઈ અપરિચીત મનુષ્ય અગર ભયંકર વસ્તુ જોતાં તે ભસવા અને ઘુર-કીયાં કરવા લાગે છે. આ રીતે સુખ દુઃખ, રાગ દ્વેષ, હર્ષ શોક, ક્રોધ દયા, ઇર્ષા ઔદાર્ય આદિ દ્વંદ્વોની અસરને લીધે પ્રાણીઓ અનેક પ્રકારના **ભાવ** અગર **લાગણી** સ્પષ્ટ રીતે પ્રકટ કરે છે.

(૪) પ્રાણીઓથી ચઢિયાતો વર્ગ મનુષ્યનો છે. બીજાં પ્રાણીઓથી જે લક્ષણ વડે માણસ ખાસ ઓળખાઈ આવે છે, અને જે લક્ષણ અભણ માણસોના પણ જોવા, જાણવા, સમજવામાં આવી શકે તેવું છે તે લક્ષણ **વાચા** અગર વાણી છે. પરંતુ વાચા એ વિચા-રનું પ્રકટ સ્વરૂપ છે. તેથી મનુષ્યનું ખરૂં લક્ષણ **વિચાર-મનન** એ છે. મનુષ્ય (ઇંગ્રેજી 'મૅન') શબ્દ પણ સંસ્કૃત **મન્** એટલે વિચારવું-મનન કરવું એ ધાતુ ઉપરથી બન્યો છે; અને ઇંગ્રેજી Man 'મૅન' એટલે મનુષ્ય શબ્દ લૅટીન Mens='મેન્સ' એટલે મન (Mind) ઉપરથી બનેલો છે. હવે મનનો ધર્મ સત્ય (Truth) ને જાણવું તે છે, અને વાચા અગર વાણીનો ધર્મ મન વડે જાણેલા સત્યને પ્રકટ કરવું (To express) એ છે. આટલા માટેજ કેટલાકો મનુષ્યની વ્યાખ્યા કરતાં તેને કહે છે કે Man is a rational animal "મનુષ્ય સત્ય અને અસત્યને પારખનાર તથા સત્ય આચરણ કરનાર પ્રાણી છે." ટુંકામાં મનુષ્યને મન સત્ય જાણવા માટે અને વાણી તેને પ્રકટ કરવા માટે આપેલાં છે. અર્થાત્ શબ્દ (બોલેલો, લખેલો અગર ઘડેલો) એ સત્યનું પ્રકટીકરણ (The Expression of Truth) છે. માટેજ સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે કે આ જગત શબ્દબ્રહ્મ (જેને બાઇબલમાં The Word કહેવામાં આવેલ છે તે) માંથી ઉત્પન્ન થયું છે. અર્થાત્ સત્સ્વરૂપ જે પરબ્રહ્મ-પરમાત્મા તેનો શબ્દ એટલે પ્રકટસ્વરૂપ (Expression) તેજ આ જગત.



નર કે માદા પ્રજા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે?

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઈ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)
અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૧૮ થી.

"ફ્રૅંક કલંગ નામના વિદ્વાનનો મત એવો છે કે, દરેક નર પ્રાણીના શરીરમાં બે જાતનાં બીજ અથવા 'સ્પર્મેટોઝોઆ' (Spermatozoa) પેદા થાય છે, જે બે જાતની વચ્ચે માત્ર તફાવત એટલોજ હોય છે કે એકમાં બીજાના કરતાં એક "ક્રોમોઝોમ" (Chromosome)* વધારે હોય છે. આવા એક જાતના બીજમાંથી નર અને બીજી જાતના બીજમાંથી માદા ઉત્પન્ન થાય છે. માદાના શરીરમાંથી જે બીજ (Eggs) તૈયાર થાય છે તે બધાં એકજ જાતનાં હોય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો, ખાસ કરીને ઇ. બી. ઉવીલસનની શોધોથી એમ માલૂમ પડે છે કે આ વાત ઘણી જાતનાં પ્રાણીઓના સંબંધમાં ખરી છે.

"ત્યારે હવે જન્મનાર પ્રજાની નર અથવા માદા જાતિ શી રીતે નિર્માણ થાય છે? આને માટે આપણે એવી વાતનો વિચાર કરીએ કે જે ઉવિલસનના ધારવા પ્રમાણે ઘણાં જીવડાંની બાબતમાં, તથા ગાયર (Guyer)ના મત પ્રમાણે મનુષ્યના સંબંધમાં પણ, સત્ય છે; અને તે એ છે કે, નરના વીર્યમાં રહેલ બીજરૂપ અણુઓ ("સ્પર્મેટોઝોઆ" Spermatozoa) બે પ્રકારનાં અને સ્ત્રીબીજ (અગર ઇંડાં Eggs) એકજ જાતનાં હોય છે. ઉવીલસન કહે છે કે, પુરુષબીજ (સ્પર્મેટોઝોઆ)નો સંયોગ થતા પૂર્વે આવા દરેક સ્ત્રીબીજમાં માત્ર એકજ જાતીય ક્રોમોઝોમ (Sex or X-Chromosome) રહેલું હોય છે. પરંતુ નરબીજ અથવા સ્પર્મેટોઝોઆ બે પ્રકારના હોય છે, જેમાંના એકમાં જાતીય ક્રોમોઝોમ સુદ્ધા હોતું નથી, અને બીજા પ્રકારમાં દરેકમાં એક એક હોય છે. હવે જાતીય ક્રોમોઝોમવાળા નરબીજ સાથે સ્ત્રીબીજ મળે ત્યારે જે ઇંડું અગર ગર્ભ બંધાય તેમાં બે ક્રોમોઝોમ હોય, પણ ક્રોમોઝોમ વગરના નરબીજ સાથે સ્ત્રીબીજનો સંયોગ થાય ત્યારે જે ઇંડુ અગર ગર્ભ રચાય તેમાં માત્ર એકજ ક્રોમોઝોમ આવે. હવે આ રીતે જે **ઇંડા અગર ગર્ભમાં બે જાતીય ક્રોમોઝોમ હોય તેમાંથી માદા પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે, અને જે ઇંડાં અગર ગર્ભમાં ફક્ત એકજ ક્રોમોઝોમ હોય તેમાંથી નર પ્રજા પેદા થાય છે**, એમ ઉવિલસન અને બીજાઓએ સાબીત કર્યું છે. બે જાતનાં નર બીજ અને એકજ જાતનાં સ્ત્રીબીજવાળાં સર્વ પ્રાણીમાં આ નિયમ એક સરખી રીતે પ્રવર્તતો જણાય છે."

ઉપર લખેલો નિયમ-સિદ્ધાંત-વિચારશ્રેણી જે બહુજ સહેલાઇથી સમજાય તેમ છે, તે ખરેખર બહુજ જાતનાં પ્રાણીઓને લાગુ પડે છે. બાકી રહેલ કેટલીક જાતનાં પ્રાણીઓમાં ઉપર લખ્યો તેનાથી ઉલટોજ નિયમ ખરો હોવાનું જણાય છે: એટલે કે તેવાં પ્રાણીઓમાં

* "ક્રોમોઝોમ" એટલે 'સેલ' (Cell)ની અંદરના કેન્દ્ર અથવા 'ન્યુક્લીયસ'માં રહેલા રંગીન કટકા (Rod-shaped bodies).

બે જાતનાં સ્ત્રીબીજ અગર ઈંડાં અને એકજ પ્રકારનાં નરબીજ (સ્પરમેટોઝોઆ) હોય છે. આવા દાખલામાં નર કે માદા થવાનો આધાર દેખીતી રીતે સ્ત્રીબીજ અગર ઈંડાની જાત ઉપર રહે છે. પરંતુ ઘણાખરા દાખલામાં ઉપર આપેલા નિયમજ સત્ય હોય એમ જણાય છે. આ સિદ્ધાંત ખરેખર સાદો, સહેલાઇથી સમજી શકાય તેવો, અને પ્રોફેસર લીબ (Prof. Loeb)ના શબ્દોમાં કહીએ તો "બહારની કોઇ પણ અસરને લીધે પ્રજાની નર યા માદા જાતી નિર્માણ કરવાનું તદ્દન અસંભવીત છે એમ સ્પષ્ટ બતાવી આપનારો" છે. ગર્ભાધાન વખતેજ, તેજક્ષણે, પ્રજાની નર યા માદા જાતિ નિર્માણ-નક્કી થઈ જાય છે, અને તે પછી મન અગર તનની કોઈ પણ અસરને લીધે તે ગર્ભની જાતિમાં ફેરફાર થઈ શકતો નથી. આ ઉપરથી તે નિશ્ચય ઉપર આવી શકાય છે કે, નર યા માદા જાતિનો આધાર કેવળ ભૈાતિક કારણોપર અવલંબીને રહેલો હોવાથી, એક યા બીજી જાતિ બનાવવાનો પ્રયત્ન બહુધા નિષ્ફળજ જવાનો સંભવ છે; કારણ કે, જેમાંથી નર અને માદા પ્રજા બની શકે છે તેવી દરેક જાતનાં નરબીજ (સ્પર્મેટોઝોઆ)ની સંખ્યા ઘણાખરા દાખલામાં સરખીજ અગર બરાબર હોવાથી ગર્ભમાંથી પેદા થનાર પ્રજા નર યા માદા થવાના સંભવો પણ સરખાજ રહે છે. અને દુનિયાંની વસ્તીગણત્રી પણ એજ સાબીત કરે છે કે જન્મનાર બાળકોમાંથી લગભગ અરધાં નર જાતિનાં અને અરધાં નારી જાતિનાં હોય છે. જો માનસિક અગર મનુષ્યના કબજામાં હોય તેવી બાબતોને આધારે જાતિ નિર્માણ થતી હોત તો દુનિયામાં પુરૂષોની સંખ્યા નારીજાતિ કરતાં બેહદ વધી જાત. પરંતુ જેમ એક રૂપૈયાને આપણે પુરતી વખત ઉછાળીએ તો રાજાની છાપવાળી બાજુ જેટલી વખત ઉપર આવશે તેટલીજ વખત લગભગ લખાણવાળી બાજુ ઉપર આવવાનો સંભવ રહે છે. નર કે નારી જાતિની પ્રજા થવામાં પણ આવાંજ મનુષ્યની શક્તિની બહારનાં કારણો કામ કરે છે, અને બન્ને જાતિનું સમતોલપણું દુનિયામાં જાળવી રાખે છે. પ્રોફેસર થૉમ્પ્સન (Professor Thompson) પોતાના "**વંશાવતાર**" નામના પુસ્તકના ૫૦૫ મા પૃષ્ઠ પર (*Heredity*, p. 505) લખે છે કે "The facts point clearly to the conclusion that, in man at least, the sex is fixed unalterably at or soon after fertilization. સર્વ જણાયલી વાતો સ્પષ્ટ રીતે એજ નિશ્ચય તરફ આપણને દોરે છે કે, મનુષ્ય જાતમાં તો, ગર્ભાધાન સમયેજ અગર તો ગર્ભાધાન પછી તરતજ પ્રજાની જાતિ ફેરફાર ન થઈ શકે તેવી રીતે નિશ્ચિત થઇ જાય છે."

આટલું છતાં પણ આ વિષયમાં ઉપર લખેલો અભિપ્રાય છેલ્લો નિર્ણય કદાચ ન કહેવાય ! ગમે તેમ પણ માતા પિતાની પરિસ્થિતિ અગર બીજા સંજોગોની અસરને લીધે નર અગર માદા પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર નર બીજ (સ્પર્મેટોઝોઆ) ની સંખ્યા અથવા જાતિમાં કદાચ ફેર પડતો હોય એ સંભવીત છે. કદાચ મનુષ્યના કબજામાં હોય એવાં કેટલાંક અજ્ઞાત સાધનો વડે અમુક પ્રકારના સ્પર્મેટોઝોઆ ગર્ભોત્પત્તિ કરવાની વધારે લાયકાતવાળા બનતા હોય. આમ થવામાં માતાપિતાનો આહાર પણ કેટલોક ભાગ કેમ ન ભજવતો હોય? માતાપિતાના વયની અસર પણ આવીજ તરેહની કાં ન થતી હોય? અગર તો સ્ત્રી પુરુષનાં બીજકો (વીર્ય અને રેતસ) નો સંયોગ થતા પૂર્વે તે દરેક કેટલી મુદતથી પોતપોતાના સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થયેલ હતાં તે મુદત પણ નર યા માદા પ્રજા થવામાં કારણભૂત

કેમ ન હોય? કદાચ ઉપર ગણાવી તેના કરતાં વધારે દૂરની અસરો પણ જાતિ નિર્ણય કરવામાં નિમિત્ત બનતી હોય તો પણ કોણ જાણે? ઉપર કહી તેવી દિશાઓમાં શોધખોળનું ક્ષેત્ર હજુ ખુલ્લું અને વિશાળ છે. અને આ ક્ષેત્રમાં શોધખોળ કરનારે એ પણ યાદ રાખવા જેવી વાત છે કે, **મધમાખો (Bees), કીડીઓ (Ants), અને એક જાતનાં જૂ જેવાં પ્રાણીઓ (Plant-lice) વગેરેમાં સ્રી બીજ અગર ઇંડાં પોતાની મેળે નરબીજ સાથેના સંયોગ કે ગર્ભાધાન ક્રિયા (Fertilization) વિના પ્રજાને જન્મ આપી શકે છે.** પરંતુ ત્યાં એક વાત ખાસ એ જોવામાં આવે છે કે આવી રીતે જે પ્રજા પેદા થાય છે તે હમેશાં નારી કે માદા જાતિનીજ હોય છે, અને કદિએ નર જાતિની હોતી નથી. પરંતુ આ બનાવ અગાઉ આપી ગયેલા સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ આપતો જણાયં છે.

આ રીતે તદ્દન નિશ્ચયપૂર્વક જે વાત મનુષ્યજાતને અત્યાર સુધીમાં જણાઈ છે તે એ છે કે ગર્ભાધાનના સમયેજ નર યા નારીજાતિ નિર્માણ થઇ જાય છે, અને તેમાં પાછળથી કોઈ ઉપાયે ફેરફાર થઇ શકતો નથી. બીજી વાત સ્પષ્ટ રીતે એ પણ જણાયલી છે કે, મનુષ્યજાતમાં અને અન્ય ઘણીક જાતનાં પ્રાણીઓમાં નરબીજ યા સ્પર્મેટોઝોઆ બે જાતના હોય છે, અને સ્રીબીજ (રેતસ્ કે ઇંડાં) સાથે સંયોગ થતાં એક જાત નર પ્રજાને જન્મ આપે છે, અને બીજી જાત નારી-માદા પ્રજાને ઉપજાવે છે. હવે જાણવાનું માત્ર એટલુંજ રહ્યું છે છે કે, કયા નિયમોને લીધે———ખોરાક, ઉષ્ણતા, વય, બળ, ઋતુસ્રાવની પૂર્વે યા પછીના અમુક દિવસો, વિચારો, વગેરે વગેરે અત્યાર પૂર્વે મનાતા નિયમોને લીધે——— એક યા બીજી જાતના સ્પર્મેટોઝોઆ સ્રીબીજના સંબંધમાં આવી નર યા માદા પ્રજા પેદા કરે છે. અને જગતમાં આકસ્મિક રીતે, અગર અમુક જણાયલા અગર નહિ જણાયલા એવા નિયમ સિવાય, એક પણ બનાવ બનતો નથી એમ સર્વ વિદ્વાનોનો મત હોવાથી જાતિનિર્ણય થવામાં ગર્ભાધાન સમયે અગર તે પૂર્વે કયા નિયમો પ્રવર્તે છે તે જલ્દી જડી આવવાનો સંભવ રહે છે. અને આ વાત ચોક્કસ રીતે જડશે ત્યારે જગતના એક અતિ મહત્વના પ્રશ્ન કે કોયડા (a Riddle of the Universe) નો ખુલાસો મળેલો ગણાશે.

રા. ઝવેરીના ચર્ચાપત્ર વિષે એક ટુંકો ખુલાસો.*

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ.)

અન્ય વિદ્વાન જાણકાર સજ્જનો તરફથી રા. ઝવેરીના ચર્ચાપત્રનો જવાબ આવે તો ઘણુંજ સારૂં એમ માની આજ દિન સુધી આતુરતાથી રાહ જોઇ, પરંતુ તેમાં નિરાશ થવાથી હવે યથામતિ ટુંકો ખુલાસો અત્ર પ્રકટ કરવાની પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે છે. રા. ઝવેરીએ પોતાના ચર્ચાપત્રના આરંભમાંજ લખેલું કે, "શંકાનું નિવારણ કોઇ વૈજ્ઞાનિક અથવા ઉંચી કેળવણી લીધેલા ડૉક્ટર સાહેબ કે નેચરેલીસ્ટ કરશે તો મારા પર મોટો ઉપકાર થશે. દરેક બાબતમાં માથું મારી પ્રસિદ્ધ થવા ઇચ્છનારાએ જવાબ આપવા કોશીશ કરવી નહિ એવી વિનંતી છે. માત્ર જાણકારોએજ જવાબ આપવાની કૃપા કરવી."

* મૂળ ચર્ચાપત્ર ઑક્ટોબર ૧૯૧૪ ના પૃષ્ઠ ૪૬૩ ઉપર " ધન્વંતરિ " માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલું છે.———તંત્રી.

હવે 'વૈજ્ઞાનિક' 'ઉંચી કેળવણી લીધેલા ડૉકટર કે નેચરેલીસ્ટ' અથવા 'જાણકાર' હોવાનો દાવો કરવા ખાતર અત્ર એ શબ્દ લખવાની આ પ્રવૃત્તિ થઇ નથી. પરંતુ "ન-મામા કરતાં કાણામામા સારા" "Something is better than nothing" એ વાત કદાચ રા. ઝવેરીને પણ માન્ય હશે એમ માની લેઇ પોતાની જાણમાં એવી થોડીક બાબતો અત્રે લખવા ધારી છે. માટે તેમ કરવાથી "દરેક બાબતમાં માથું મારી પ્રસિદ્ધ થવા ઇચ્છનારા" માં આ લેખકની ગણના કરી દેવાની ઉતાવળ રા. ઝવેરી નહિ કરે એવી આશા છે. વળી રા. ઝવેરીના ચર્ચાપત્રમાં પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન અને પૂર્વની ધાર્મિક ફિલસુફિનું એવું તો વિચિત્ર સંમિશ્રણ છે કે, તેમણે ઉભી કરેલી ગુંચવણો ઉકેલવા માટે જરૂરનું વિજ્ઞાન તેમજ ફિલસુફીનું ઉંડું જ્ઞાન પોતે ધરાવે છે એમ લેખકે કહેવું તે કેવળ ધૃષ્ટતાજ લેખાય. છતાં પ્રાપ્ત અલ્પ સાધનોનો થોડો ઉપયોગ અહિં કરવા ધાર્યો છે. અને આ માસિકના અધિપતિ સાહેબની આજ્ઞા મુજબ જેમ બને તેમ જગા પણ થોડીજ રોકવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

'એક અમુક વર્ગના પ્રાણીને પેટે તદ્દનજ જુદા વર્ગનું બીજું પ્રાણી અવતરે નહિ' એ નિયમ જે રા. ઝવેરીએ લખ્યો છે, તે સંબંધમાં એટલુંજ કહેવાનું કે મોટા મોટા ઉત્પાતો અગર ક્રાન્તિઓ કુદરતને બહુ પસંદ નથી, અને તેથી તેવા આકસ્મિક મોટા ફેરફારો કાંતો કુદરત થવા દેતી નથી, અગર કદાચ થવા પામે છે તો તેમને સ્થાયી સ્વરૂપ ધારણ કરવા દેતી નથી. આજ નિયમને લીધે કલમ કરેલી વનસ્પતિ અને ખચ્ચર જેવાં પ્રાણીઓ વર્ણસંકર——ઉન્નતિક્રમ Evolution 'ઇવોલ્યુશન'ના વિશ્વવ્યાપી નિયમની વિરૂદ્ધ——હોવાથી કુદરત તેમની પાસેથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય લેઇ લે છે. પરંતુ ધીમે ધીમે તો સર્વે જાતના ફેરફાર કુદરત કરી શકે છે. અને તે નિયમેજ એકજ જાતના મૂળ પદાર્થમાંથી પંચ મહાભૂત——અગર તો હાલનું વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કહે છે તેમ ——એકજ જાતનાં ઇલેકટ્રોનમાંથી જાત જાતનાં રાસાયનિક તત્વો Elements; અને તેમાંથી મિશ્ર પદાર્થો, તેમાંથી સજીવ અણુઓ, અને તેમાં ફેરફાર કરતે કરતે લાખો કરોડો જાતની વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ અને છેવટે મનુષ્ય પેદા થયાં છે.

'સડવું અગર સડીને કીડા પડવા એ તો શરીરની અંદર બનતું નથી' આવું રા. ઝવેરીનું વચન ખરી વાતથી ઉલટું છે. ખાધેલો ખોરાક અને શરીરના અન્ય ભાગો સડવાથી થતાં અનેક દરદો વિષેનો અનુભવ સર્વ વૈદ્ય ડૉકટરો અને દરદીઓને પોતાને પણ હોય છે. શરીરમાં અન્ન વગેરે સડી શકેજ નહિ એમ માનવાનું કારણ રા. ઝવેરી એ બતાવે છે કે, 'શરીર તે એક હવાની સારી આવજાવવાળી જગા છે.' હવાની આવજાવવાળી જગામાં સડો થઇજ ન શકે એવી તેમની માન્યતા કેટલી ભૂલભરેલી છે, તેનો અનુભવ કરવો હોય તો રા. ઝવેરીએ પોતે જે રાંધેલો ખોરાક ખાય છે તેજ ખોરાકને 'એક સારી હવાની આવજાવવાળી જગામાં' થોડા દિવસો સુધી મૂકી છાંડવો અને પછી જોવું કે તેમાં સડવાની અને કીડા પડવાની ક્રિયા ચાલી શકે છે કે નહિ.

મનુષ્યોના શરીરની અંદર રહેલ વિવિધ જાતનાં સજીવ અણુઓ અગર 'સેલ્સ' ને રા. ઝવેરી મનુષ્યના કરતાં પણ વધારે ઉંચુ પદ આપવા ધારે છે. અર્થાત્ તેમના મત પ્રમાણે આવાં સેલ્સજ "ખરા વિદ્વાન" અને "મનનશીલ મનુષ્ય" ગણાવાં જોઇએ.

પરંતુ આવો અભિપ્રાય પ્રકટ કરતી વખતે તેઓ પ્રાણીઓ અને મનુષ્ય વચ્ચે શો ખરો ભેદ છે તેજ વિસરી જતા લાગે છે. ખનિજ, વનસ્પતિ, પ્રાણી અને મનુષ્ય એ ચાર વર્ગની વચ્ચેના તફાવત ઋગ્વેદના ઐતરેય આરણ્યકમાં બહુ સારી રીતે વર્ણવેલા છે, જેનો સાર બાબુ ભગવાનદાસ નીચેના શબ્દોમાં આપે છે. The minerals exist, plants feel, animals know, *but know not that they exist and feel and know*; while man exists, feels, knows. ખનિજ પદાર્થો ફક્ત હસ્તીજ ધરાવે છે; વનસ્પતિમાં અસ્તીત્વ અને લાગણી એ બન્ને છે, પ્રાણીઓમાં અસ્તીત્વ, લાગણી અને જાણવા-ઓળખવાની શક્તિ છે, **પરંતુ પોતે અસ્તીત્વ, લાગણી અને જાણવા-ઓળખવાની શક્તિ ધરાવે છે એ વાતનું પ્રાણી-પશુ-પક્ષીને ભાન કે જ્ઞાન હોતું નથી;** પરંતુ મનુષ્યને અસ્તીત્વ, લાગણી, જાણવા ઓળખવાની શક્તિ એ વગેરે પ્રાણીઓની સર્વે શક્તિઓ મળેલી હોય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તે ઉપરાંત તેને **સ્વભાન** મળેલું હોય છે જે વડે તે જાણી શકે છે કે પોતે અસ્તીત્વ ધરાવે છે, પોતે લાગણીવાળો છે, પોતે જાણી-ઓળખી વસ્તુઓનો અને વિચારોનો સારાસાર વિવેક કરી શકવાની શક્તિ પણ ધરાવે છે."

પુખ્ત વય થયા પછીજ, એટલે ૧૪-૧૬ કે ૧૮ વર્ષની વય થયા પછીજ, પુરૂષના શરીરમાં વીર્ય અને તેની અંદરના સ્પર્મેટોઝોઆ પેદા થવા લાગે અને તે પહેલાં બાલ્યકાળમાં તેમનું નામ નિશાન પણ શરીરમાં ન માલુમ પડે એ વાત રા. ઝવેરીની સમજમાં ઉતરતી નથી. પરંતુ એવા દાખલા વિશ્વમાં સ્થળે સ્થળે દગ્ગોચર થાય છે. રાયણના ઝાડ પર પા કે અરધી સદી થઈ ગયા પછીજ રાયણાં આવે છે તે પહેલાં તે ઝાડને મૂળથી તે ટોચ પર્યંત તપાસી જુઓ તો તેમાં રાયણાંનું નામ નિશાન પણ જણાતું નથી. આજ પ્રમાણે અન્ય વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ વિષે પણ સમજી લેવું.

એકજ પ્રકારના રક્તમાંથી 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' અગર નરબીજ શી રીતે પેદા થઈ શકે એ રા. ઝવેરીની શંકા છે; જેનો ટુંકામાં ટુંકો જવાબ એજ છે કે, એકજ જાતની જમીન, હવા, પાણી, પ્રકાશ, વાયુ વગેરે મળવા છતાં કેવચના છોડ ઉપર કૈચાં અને મોગરાના છોડ પર મોગરાનાં પુષ્પ જે રીતે આવે છે તે રીતેજ કેવચના છોડ કૈચાં નિપજાવે છે, સ્ત્રી શરીર સ્ત્રીબીજ પેદા કરે છે, મોગરાના છોડ પર મોગરાનાં પુષ્પ આવે છે, પુરૂષ શરીરમાં વીર્ય અથવા નરબીજ તૈયાર થાય છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર કહે છે. તેમ સર્વ કાંઈ **स्वभावस्तु प्रवर्तते**.

રા. ઝવેરીના ચર્ચાપત્રના છેલ્લા પૅરેગ્રાફમાં જે શંકા ઉઠાવવામાં આવી છે તેનો સાર એવો છે કે માતાના શરીરના રેતસ્ (જર્મ) અને પિતાના શરીરના વીર્ય (સ્પર્મ) માં રહેલ અસંખ્ય જીવો એકત્ર મળીને જે શરીર બનાવે છે તે "ભેળંભેળાની જાત્રામાં કેટલાએ સુખ પામવા યોગ્ય જીવોને દુઃખ અને દુઃખ પામવા યોગ્ય જીવોને સુખ મળી જતું હોય એ સ્વાભાવિક છે," અને વળી આ રીતે અનેક જીવો એકઠા મળી મનુષ્ય રૂપે એકત્વને પામે તો પછી અદ્વૈતવાદનું સમર્થન થાય અને દ્વૈતભાવ પાંગળો પડી જાય એવો પણ ભય રા. ઝવેરીને લાગતો જણાય છે. પરંતુ તેમના મનના સાંત્વન અર્થે ટુંકામાં એટલુંજ જણાવવાનું કે મનુષ્ય શરીર રચાવા માટે સેંકડો કે હજારો **સ્પર્મ** ને જર્મ એકઠા મળતા નથી પણ માત્ર એકજ સ્પર્મનો સંયોગ એકજ જર્મની સાથે થાય છે. અને તેમ છતાં તે

બે જીવોના આત્મા (અગર જન્મોજન્મ સુખ દુઃખ ભોગવનાર ભિન્ન વ્યક્તિઓ) કાંઇ તે ક્ષણે એકત્વને પામી એકજ મનુષ્ય રૂપ થઇ રહેતા નથી. તેઓ તો બન્ને પતિપત્ની રૂપે પોતાના **શરીરો** એક બીજા સાથે જોડી દેઈ ગર્ભાશયની અંદર પોષણ, ઉષ્ણતા આદિની પ્રાપ્ત થયેલી અદ્‌ભુત અનુકુળતાઓનો લાભ લેઇ, પોતાના જેવાં લાખો અને અબજો 'સેલ્સ' અગર સજીવ અણુઓની પ્રજા પેદા કરવા મંડી પડે છે, અને તેમણે પેદા કરેલી આવી અસંખ્ય પ્રજાને નિયંત્રીત કરી તેમની પાસે ઇપ્સિત કાર્ય———મનુષ્ય શરીરને રચવાનું———કરાવનાર રાજા તો તેમનાથી ભિન્નજ હોય છે; આ રાજા તે તો મનુષ્યનો જીવાત્મા છે. બાળક જન્મીને માતાના ઉદરમાંથી બહાર પડે છે, તે પૂર્વે તો મૂળ **સ્પર્મ** અને જર્મ રૂપી ' સેલ્સ ' ની કેટલીએ પેઢીઓ જન્મી, પોતપોતાના કર્માનુસાર સુખ દુઃખ ભોગવીને નાશ પામી ગઇ હોય છે. જેમ એક મહારાજ્યમાં પ્રજાની દરેક વ્યક્તિ પોતપોતાના કર્માનુસાર સુખ દુઃખ ભોગવે છે, અને મરી જાય છે, અને તે પ્રજાનો રાજા પોતાનાજ કર્મ પ્રમાણે સુખ દુઃખ ભોગવી પોતે પણ મરી જાય છે, તેમ મનુષ્ય શરીરનાં સેલ્સના જીવો અને તેમના ઉપર આધિપત્ય ભોગવનાર મનુષ્યના જીવાત્માનો પરસ્પર સંબંધ સમજવો.

રા. ઝવેરીના આ ચર્ચાપત્રમાંનાં ઘણાંક વચનો ટાંકી તેમાં રહેલી ગલતી (Fallacies) વિષે યથામતિ ટીકા કરી શકાય. પરંતુ રા. ઝવેરીએ તેમજ મ્હેં કાંઈ વિવાદ ખાતર કે ટીકા કરવા ખાતર કલમ પકડેલી નથી, તેથી પોતાને સત્ય વાતનું સ્વરૂપ જેવું સમજાયું હોય તેજ યથાશક્ય પ્રકટ કરવાની જરૂર છે, અને તેજ વખતે આ માસિકનાં ઉપયોગી પૃષ્ઠ જેટલાં થોડા પ્રમાણમાં રોકાય તેમ કરવાની તંત્રીશ્રીની આજ્ઞા પણ લક્ષમાં રાખવાની છે. તેથી એક મનુષ્યના જન્મથી તે મરણ પર્યંત જે જે અગત્યના બનાવો બનતા રહે છે તેમાંથી જે જે બનાવો વિષે રા. ઝવેરીએ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત કર્યાં છે તેનો ટુંક ખુલાસોજ હવે લખવાનો બાકી રહે છે.

રસાયનશાસ્ત્ર, વિદ્યુતશાસ્ત્ર વગેરેને લગતા કોઇ પણ બનાવ બનવાને માટે બે બાબતોની આવશ્યકતા રહે છે. એક તો તે તે શાસ્ત્રના મૂળ પાયારૂપ બળ (રાસાયનિક આકર્ષણ, વિજળી વગેરે), અને બીજું તે તે બળને પ્રકટ થઈ કાર્ય કરવા માંડવા માટે જરૂરના સંજોગો અને સાધનો (Conditions or Occasions). આજ નિયમ જીવનશાસ્ત્રમાં પણ પ્રવર્તે છે. આમાં મનુષ્યનો જીવાત્મા (The Vital Principle in Man) તે કાર્ય કરનાર શક્તિ છે, પરંતુ દૃષ્ય જગતમાં પ્રકટ થવા માટે અમુક અનુકુળતાઓની અતિ આવશ્યકતા રહે છે. આ અનુકુળતાઓ **સ્પર્મ-જર્મ**ના ગર્ભાશયની અંદર થતા સુયોગ્ય સંલગનથી પ્રાપ્ત થાય છે, એટલે તે સ્પર્મ-જર્મ અને તેમની પ્રજા એટલે ' સેલ્સ 'નાં શરીરો અને શક્તિઓને સુયોગ્ય રીતે નિયમીત કરી મનુષ્ય શરીર રચવાનું કામ કરવાનું મનુષ્યનો જીવાત્મા શરૂ કરે છે. જેમ જેમ કામ આગળ વધતું જાય છે, ગુંચવણો (Complexity) વધતી જાય છે, શરીર-સામ્રાજ્યમાં સુધારો આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ Specialization અથવા ગુણવિશેષતા પણ દરેક ' સેલ્સ ' માં વધતી જાય છે. (આપણી સમાજમાં પણ એમજ બન્યું છે અને બને છે. વેદકાળમાં જે એકજ જાતિ હતી તેમાથી જુદા જુદા ગુણકર્મવાળી ચાર વર્ણ કે તેથી પણ અધિક જાતિઓ બનેલી આપણે જોઇએ-જાણીએ છીએ). આ રીતે મૂળ એકજ જાતનાં ' સેલ્સ 'માંથી ગુણવિશેષતા વધતાં ' વૉન્ડરિંગ સેલ્સ ' અથવા ' લ્યુકોસાઇટ ' નામનાં સેલ્સ બન્યાં, જેઓ શરીરમાં પોલીસમેન કે સેન્ટ્રીનું કામ બજાવે છે; 'રેસ્ટ સેલ્સ'

સ્વાદ પારખવામાં કામ લાગે છે; 'મૉટોર સેલ્સ' શરીરમાં ક્રિયા અગર ગતિ પેદા કરવાનું કામ બજાવે છે; 'વૅસોફૉર્મેટીવ સેલ્સ' રક્તશિરાઓ રચે છે; વગેરે વગેરે. મનુષ્યને પોતાને જીવતા રહેવાને જે જે અનેક ક્રિયાઓ પોતાના શરીરમાં ચાલતી રાખવાની જરૂર છે તે તે સર્વ કામ આવાં જાત જાતનાં 'સેલ્સ' તેને માટે બજાવે છે, પરંતુ તેટલા માટે તેવાં સેલ્સ કાંઈ 'ખરાં વિદ્વાન' કે 'મનશીલ મનુષ્ય' પોતાને 'છાતી ઠોકીને' કહેવરાવી શકે નહિ. રા. ઝવેરી જે એમ માને છે કે તેઓ આમ કહી શકે, તેની વિરૂદ્ધનાં કારણ અમે આગળ આપી ગયા છીએ. છતાં અત્રે વધારે સ્પષ્ટિકરણ કરવાનું કે આત્મસંરક્ષણ એ પ્રાણી માત્રનો સ્વભાવસિદ્ધ ગુણ છે. પોતાના આવા સ્વભાવને અનુસરીનેજ દરેક સેલની પ્રત્યેક ક્રિયા થાય છે, અને તેમ થતાં અજાણે, કોઇ ખાસ પ્રયત્ન સિવાય, આખા શરીરનું પણ સાથે સાથે હિત સધાય છે. જેમ બિલાડી ઉંદરને મારે છે તે વખતે તે ફક્ત આહાર મેળવી તે રીતે આત્મસંરક્ષણ કરવાના હેતુથીજ પ્રવૃત્તિ આદરે છે, છતાં તેની તે ક્રિયાની મારફત તેના સમજવામાં પણ ન આવે તેવી રીતે મનુષ્યના અને દુનિયાંના કેટલાક માલનું ઉંદરદ્વારા થતું નુકશાન અટકી તે માલમતાનું રક્ષણ થાય છે; છતાં બિલાડીએ અન્યના રક્ષણ કરવાનો હેતુ બરાબર સમજીને પ્રવૃત્તિ આદરેલી નહિ હોવાથી તે "ખરી વિદ્વાન" થઈ શકતી નથી. તેવીજ રીતે શરીરનું દરેક સેલ પોતાનાજ સુખ અને નિર્વાહને માટે વિવિધ ક્રિયા કરે છે, વિવિધ જાતના રસો પેદા કરે છે, કેટલાક પદાર્થોને ખાઈ જાય છે, અને તે રીતે અજાણતાં આખા શરીરને——પોતાના બીજા 'સેલ' ભાઇઓને અને શરીરના રાજા મનુષ્યજીવાત્માને——લાભ કરે છે, એ સારી વાત છે, પણ તેઓ પોતાનો ધર્મ યથાસ્થિત બજાવે છે તેથી તેઓ પોતાનું 'સેલ' એવું નામ સાર્થક કરે છે, એટલુંજ તેમના ગુણાનુવાદમાં કહી શકાય. એથી વધારે કહેવું તે કેવળ અતિશયોક્તિજ લેખાય.

હવે ઉપર કહ્યું તેમ જુદા જુદા સ્વભાવ કે ગુણવાળાં સેલ્સ શરીરમાં ઉત્પન્ન થયા પછી "Birds of a feather flock together જેવાને તેવા મળે" એ કહેવત પ્રમાણે પિત્ત પેદા કરવાના ગુણવાળાં સેલ્સ બધાં એકઠાં થઇ એક જુદુંજ ગામ કે પોળ વસાવે છે, જેને યકૃત કે લિવર કહે છે; બીજાં મુત્ર તૈયાર કરવાનું કામ પસંદ કરનારાં જુદેજ સ્થાને એકઠાં નિવાસ કરે છે, અને તેમના નિવાસસ્થાનને મુત્રપિંડ કે કીડની (ગુરદો) કહેવામાં આવે છે; અન્ય કેટલાંક સેલ્સ જેઓ યોગ્ય સમયે વીર્ય કે સ્પર્મેટોઝોઆ બનાવનારાં હોય છે તેઓ વળી પોતાને અનુકુળ સ્થાને જઈ પડાવ નાંખે છે; અને તેજ રીતે બીજાં કેટલાંકના નિવાસસ્થાન કે સમુહને બીજાશય કે 'ઓવરી' કહે છે જેમાં રેતસ્ કે સ્ત્રીઅંડ તૈયાર થાય છે. આવા આવા દરેક કારખાનાના કારીગરો તે સેલ્સ છે. તેઓ પોતાનાજ સુખને ખાતર કામ કરે છે. અને તેમને કામ કરવા માટે જે માલ પુરો પાડવામાં આવે છે તે લોહી છે. લોહીમાંથી તેઓ પોતાને પસંદ પડે તે સામગ્રીઓ આરોગે છે, (જગતમાં કેટલાંક ફળ ખાનાર, કેટલાંક વિષ્ટા કે માટી ખાનાર, કેટલાંક મુડદાં ખાનાર પ્રાણીઓ હોય છે, તેમ સેલ્સમાંથી પણ કેટલાંકને એક ચીજ ભાવે છે અને બીજાં કેટલાંકને આપણે મલીન કચરો કહીએ તેજ ભાવે છે, અને ઇશ્વરકૃપાએ સર્વેને ભાવતું ભોજન મળી રહે છે.) આ રીતે ખાધેલા ખોરાક, પીધેલા જળ, ખેંચેલા શ્વાસ, અને ગ્રહણ કરેલા પ્રકાશ ઇત્યાદિમાંથી લોહી, વીર્ય આદિ સપ્ત ધાતુઓને બનાવવાનું કામ એક યા વધુ જાતનાં સેલ્સ એકઠાં મળી કરે છે.

ધારવા કરતાં આ 'ખુલાસો' વધારે લાંબો થઈ ગયો છે તેથી હવે અત્રેજ વિરમીશું. અમારા સજ્જન મિત્ર રા. ઝવેરી આ થોડાક 'ખુલાસાથી આનંદમય' કદાચ નહિ થઇ જાય તો અલ્પ સંતોષ તો અવશ્ય પામશેજ એવી હું આશા રાખું છું. આ લેખમાં કોઇ વચનોમાં રા. ઝવેરીભાઇને અગર અન્ય કોઇને કટુતાનું ભાન થાય તો તે ફક્ત વિનોદમય કટાક્ષ રૂપેજ વપરાયલાં અગર તો અજાણપણે વપરાઇ ગયેલાં માની ક્ષંતવ્ય ગણાશે એવી ઉમેદ કે વિનંતી છે.

સ્વીકાર.

શ્રી सस्तुं साहित्यवर्धक कार्यालय (अमदावाद)—જેના મંત્રી અને વ્યવસ્થાપક **ભિક્ષુ અખંડાનંદજી** છે, તે ખાતુ ગુજરાતી વાંચક વર્ગની બહુજ કીમતી સેવા બજાવી રહ્યું છે. "વિવિધ ગ્રંથમાળા", "ચરિત્રમાળા", "બૃહદ્ ગ્રંથમાળા" વગેરે રૂપે ઘણું સારૂં વાંચન પ્રજાને પુરૂં પાડવામાં આવે છે. સંવત ૧૯૭૦ ની સાલના "વિવિધ ગ્રંથમાળા"ના બધા "મણકા" અમને મળ્યા છે તે ઉપરથી દરેક મણકાના વિષયની પસંદગી સારી રીતે થયેલી જણાય છે, અને તે વાંચનારને ધાર્મિક, નૈતિક, સામાજિક ઉપદેશ કે બોધ, વ્યાખ્યાનો, જીવન ચરિત્રો અને ટુંકી વાર્તાઓની મારફત મળી શકે તેમ છે. વર્તમાન ઐતિહાસિક યુગના સર્વોત્તમ યોદ્ધા, ઓગણીસમી સદીના સૌથી મહાન પુરૂષોમાંના એક, સર્વદેશી બુદ્ધિમત્તાવડે સમગ્ર સભ્ય તેમજ અસભ્ય જગતને પોતાના કાળમાં દિગ્મુઢ કરનાર, સ્વાત્મબલ વડે એક સામાન્ય સિપાઇની હાલતમાંથી સર્વાનુમતે એક મહાનમાં મહાન શહેનશાહ પદે પહોંચનાર, Great in war but greater in peace યુદ્ધ કરતાં પણ પોતાને મળેલા અલ્પ શાન્તિના કાળમાં પોતાની અધિકતર મહત્તાનું જગતને ભાન કરાવી આપનાર, ટુંકામાં એક અપૂર્વ વિલક્ષણ નરરત્ન **નેપોલિયન બોનાપાર્ટનું જીવનચરિત્ર** જે શ્રીયુત્ ઇંદ્રચંદ્ર વેદાલંકારે હિંદીમાં અતિ ઉત્તમ રીતે સંક્ષિપ્તમાં લખેલું છે, તેનું ભાષાન્તર ગુજરાતીમાં કરાવી વિવિધ ગ્રંથમાળાના મણકા તરીકે પુરૂં પાડ્યું છે, એ કામ ઘણુંજ ધન્યવાદને પાત્ર છે. વર્તમાન યુગના ભારતવર્ષના ધાર્મિક આકાશમાં બહુ પ્રખર પ્રકાશથી દેદિપ્યમાન તારા રૂપે ઝળકી રહેલ પરમ પદારૂઢ સ્વામી **રામતિર્થ**ની ઓળખ હજીએ નહિ જાણનાર વર્ગને સારી રીતે કરાવી તેમના મધુર ધાર્મિક ઉપદેશામૃતનો સ્વાદ ચખાડવાની પહેલ પણ આ ખાતાએજ કરી છે. ચરિત્રમાળાનાં કોઇ કોઈ પુસ્તકો, તેમજ **રાજસ્થાનનો ઇતિહાસ** અને **શિવાજી છત્રપતિ** એ "બૃહદ્ ગ્રંથમાળા"નાં પુસ્તકો અમારા વાંચવામાં આવ્યાં છે, અને તે વિષે પણ અમે તેના લેખક તથા પ્રકાશકને ધન્યવાદ ખરા દિલથી આપીએ છીએ. જાહેર ખબર ઉપરથી અમે જોઈ શકીએ છીએ કે આ ખાતાએ વૈદક જેવા લોકોપયોગી વિષયને બાતલ રાખ્યો નથી, પણ **આર્યભિષક્** નામના સ્વ. શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે આયુર્વેદ મહોપાધ્યાયના લખેલા ગ્રંથની આવૃત્તિ સોંઘી કીમતે (મૂળ ગ્રંથ સાત રૂપૈયે વેચાતો હતો એમ અમારી જાણમાં છે) બહાર પાડી છે. વળી સાંભળવા પ્રમાણે હાલમાં શ્રી મહાભારત, સ્વામી વિવેકાનંદના લેખો, વગેરે પણ બહુ સસ્તી કીમતે આપવાની યોજના આ ખાતા તરફથી થઈ રહી છે. **परोपदेशे पाण्डित्यं सर्वदा सुकरं नृणाम्**

"કરવા કરતાં કહેવું સહેલું છે" એ નિયમ પ્રમાણે ઘણાકો તરફથી આ ખાતાની ઉપયોગીતા ઉતારી પાડવાનો પ્રયત્ન થતો જોવામાં આવે છે. કેટલાકો તો સ્વાર્થે અગર દ્વેષથી પણ ટીકા કરવા અગર આડકતરી રીતે કટાક્ષ કરવા પ્રેરાય છે એ દિલગીરીની વાત છે. કોઇ કહે છે કે પુસ્તકોની પસંદગી સારી થતી નથી, કોઇ કહે છે કે બીજાઓએ છપાવ્યાં હોય તેનાં તેજ પુસ્તકો આ ખાતું ફરી છપાવે છે અને નવા ગ્રંથોનો આપણી ભાષામાં ઉમેરો કરતું નથી, કોઇ કહે છે કે ભાષાન્તરો કરનારાની ઓછી આવડને લીધે આ ખાતાનાં ભાષાન્તર રૂપ પુસ્તકો દોષવાળાં હોય છે, કોઇ ફર્યાદ કરે છે કે સારા વિદ્વાનોને સારૂં વેતન આપી ઉત્તમ નવા ગ્રંથો આ ખાતું બહાર પાડતું નથી એ તેનો મોટો દોષ છે, કોઇ કહે છે કે છુટા ગ્રંથો ખરીદનારને આ ખાતાનાં પુસ્તકો સસ્તાં મળતાં નથી એ ખામી દૂર થવી જોઇએ, વગેરે વગેરે. આવી આવી ટીકાઓના યોગ્ય જવાબ આ ખાતાના મંત્રીએ પ્રસંગોપાત આપેલા છે, અને આપતા રહેશે એમ અમે માનીએ છીએ. અમારો પોતાનો નમ્ર અભિપ્રાય એવો છે કે આ ખાતામાં કેટલાક સુધારા કરવા જેવા છે એ વાત સત્ય છે, પરંતુ સાધનોના અભાવને લીધેજ કદાચ તેવા સુધારા આજદિન સુધી નહિ થઇ શક્યા હોય એ તદ્દન બનવા જોગ છે. ઇંગ્રેજીમાં એક કહેવત એવી છે કે, "Only the wearer knows where the shoe pinches માત્ર પહેરનારજ જાણે છે કે જોડો ક્યાં કેટલો ડંખે છે." માટે આ ખાતામાં કરવા જોઇતા સુધારા મંત્રીજી અવસ્ય ધ્યાન આપી વિના વિલંબે કરતા રહેશે, તથા આ ખાતાનું સસ્તા તથા સારાપણાનું અતિ અગત્યનું તત્વ બરાબર જળવાઈ રહે તે માટે ખાતાને અંગે થતાં સર્વ ખર્ચોમાં ઘણીજ કરકસર જાળવવા તરફ ધ્યાન આપવાનું ચાલુ રાખશે એવી અમારી વિનંતી છે, અને તેજ પ્રમાણે આ ખાતા તરફથી થતા ઉત્તમ જનસેવાના કાર્યની હયાતી માટે પ્રજાવર્ગ પોતાથી બનતી સર્વ પ્રકારની મદદ અને ઉત્તેજન આપવામાં પાછી પાની ન કરે એવી અમારી ખાસ ભલામણ છે.

સસ્તી વાર્તામાળા—જેના માલીક અને મેનેજર રા. રા. ડાહ્યાભાઇ રામચંદ્ર મહેતા (ઠેકાણું મુંબાઇ નં. ૧૩) છે. "ભારતજીવન"ના તંત્રી તરીકે, સંખ્યાબંધ નવલકથાઓના લેખક તરીકે, બંગાળી આદિ અન્ય ભાષાઓમાં લખાયલાં સારાં પુસ્તકોના કાબેલ ભાષાન્તર તરીકે અને અન્ય સાહિત્ય પ્રવૃત્તિ વડે રા. ડાહ્યાભાઈ ગુર્જર વાચકવૃંદને સારી રીતે જાણીતા છે. ઇંગ્રેજીમાં જેને "હૅલ્થી કૉમ્પીટીશન" અગર નિર્દોષ હરિફાઈ કહે છે તે સમાજ અગર પ્રજાના હિતમાં એક અતિ મહત્વનું અંગ થઈ રહે છે. આ સૂત્ર ધ્યાનમાં રાખીને અને થી "સસ્તા સાહિત્ય" વાળા ખાતાએ જે લોકોપયોગી પ્રવૃત્તિ આરંભેલી છે, તેમાં જે ખામીઓ અગર ન્યૂનતાઓ પોતાની દષ્ટિમાં આવી તે બીજાઓની માફક ખાલી ટીકારૂપેજ પ્રસિદ્ધ કરવાને બદલે તે દૂર કરવા માટે શું કરવાની જરૂર છે તે **કરી બતાવવાના** હેતુથીજ રા. ડાહ્યાભાઇએ આ "**સસ્તી વાર્તામાળા**" કાઢી છે, એમ અમને લાગે છે. છેક પુરાણાકાળથી તે અદ્યાપિ પર્યંત અભણ તેમજ સુશિક્ષીતને, બાળક તેમજ વૃદ્ધને, સ્ત્રી તેમજ પુરૂષને કોઇને કોઈ પ્રકારની વાર્તાઓ અતિ પ્રિય હોય છે. અને તેથી દુનિયાંની સર્વ ભાષાઓમાં વાર્તાઓનાં પુસ્તકો બીજી જાતનાં પુસ્તકો કરતાં હમેશાં વધારે હોય છે. આપણા આર્ય પૂર્વજોએ પણ મનુષ્ય હૃદયની આ પ્રીતિને ધ્યાનમાં રાખી ધર્મ અને નીતિનો પ્રસાર પ્રજામાં કરવા માટે પણ આખ્યાયિકાઓ, આખ્યાનો, કથાઓનોજ

ઘણો ઉપયોગ કર્યો છે. આ રીતે જોતાં ગુજરાતી વાંચક વર્ગની સેવા "**વાર્તામાળા**" માર-ફત કરવાનું રા. ડાહ્યાભાઇનું પગલું સહેતુક અને પ્રશંસનીય છે, અને તેમાં સસ્તાપણાનું તત્ત્વ ઉમેરવાથી દુધમાં શર્કરા મેળવવા સમાન થયું છે. આ **સસ્તી વાર્તામાળાના** પુરા થયેલા પ્રથમ વર્ષમાં સારા સુપર રૉયલ ગ્લેઝ કાગળનાં કુલ પંદરસો ઉપરાંત પૃષ્ઠનું વાંચન ફક્ત બે રૂપૈયામાં પુરૂ પાડવામાં આવ્યું છે. પહેલા વર્ષમાં જે પાંચ પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યાં છે. તેમનાં નામ અનુક્રમે આ પ્રમાણે છેઃ-(૧) **પ્રમાદધનની પ્રભુતા** અથવા **સરસ્વતીચંદ્રનો ઉપસંહાર, (૨) રાજપૂત કથાકુંજ, (૩) બાપારાવ, (૪) બાદ-શાહી કથાકુંજ, (૫) પ્રતાપસિંહ.** આ પુસ્તકો વાંચતાં આનંદ અને તે સાથે સદ્બોધ પણ મળે છે. લગભગ સર્વે પુસ્તકોમાં સ્થળે સ્થળે સ્વદેશપ્રેમ ઉભરાતો જણાય છે, અને **ભારત**માતા કેવાં કેવાં વિરલ નરરત્નો પેદા કરતી રહી છે તે વાતનું આપણને સ્મરણ થઈ આવે છે. પ્રમાદધનની પ્રભુતા સિવાયનાં અન્ય પુસ્તકોનું વસ્તુ ઐતિહાસિક છે, અને તે પસંદ કરવામાં પ્રકટકર્તાનો એવો હેતુ જણાય છે, કે કલ્પિત પાત્રો કરતાં ખરાં બનેલાં ઐતિહાસિક પાત્રોના શુભ વર્તનની છાપ વાંચનારના મનપર વધારે સારી પડે છે, કારણ કે વાંચનાર તેજ વખતે જાણતો હોય છે કે મહાન કામો કરનાર પાત્રો ખરેખર પોતાના જેવાંજ મનુષ્યો હતાં, નહિ કે લખનારના મનનાં કલ્પિત પુતળાં. આ વર્ષમાં જેમ વાર્તા-ઓનું વસ્તુ રાજદ્વારી વાતાવરણમાંથી પસંદ કરવામાં આવ્યું છે, તેમ ભવિષ્યમાં બહાર પડનાર વાર્તાઓના વિષય અન્ય પ્રકારના પણ પસંદ કરાશે તો વૈવિધ્ય સારૂં સચવાશે અને વાંચનમાં ઓર રસ જામશે. વાર્તાઓના શોખીનોએ પોતે કેવી જાતની વાર્તાઓ વાંચે છે તે પર ખાસ લક્ષ આપવાનું છે, કારણ કે એક જાતની વાર્તાઓ જેટલો લાભ આપી શકે છે, તેટલોજ ગેરલાભ કે નુકશાન ખરાબ જાતની વાર્તાઓથી થાય છે. માટે આ ખાતા તરફથી બહાર પડતી "**વાર્તામાળા**"ના ગ્રાહક થઈ એક સારા સાહસને ઉત્તેજન આપ-વાનું પુણ્ય અને ગમ્મત સાથે જ્ઞાન મેળવવાનો લાભ સુજ્ઞજનો અવશ્ય પ્રાપ્ત કરશે એવી અમારી આશાભરી વિનંતી છે.

પ્રાચીન ભારત—મૂળ મરાઠી લેખક **પાંડુરંગ** વામન કાણે, એમ. એ., એલ્એલ્. એમ. ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરી છપાવનાર રા. રા. મગનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી, ઠે. અર્દે-શર દાદી સ્ટ્રીટ, ગીરગામ, મુંબાઈ. કિંમત આઠ આના પોસ્ટેજ સાથે. ગ્રંથકાર લખે છે તેમ રામાયણ અને મહાભારત "એ બે ગ્રંથોમાંની સમાજઘટનાના સાથે આપણી આજની સમાજઘટનાનું ઘણું સામ્ય છે, અને એ બેમાં જે મતો પ્રતિપાદેલા છે તેજ આપણામાં હજીએ પ્રચલિત છે. જે ધાર્મિક સંસ્કાર તે વખતે હતા તેજ ઘણે અંશે હજીએ આપણામાં છે. આથી અતિ પ્રાચીનકાળથી આર્યાવર્તમાં જે સ્થિત્યંતરો થતાં આવ્યાં છે તેનો જેને સૂક્ષ્મ અભ્યાસ કરવો હોય, આજે હિંદની—હિંદુઓની—જે સમાજઘટના છે તેનાં અંગોનો સર્વે બાજુથી અભ્યાસ કરવો હોય, જે અનેક સામાજીક પ્રશ્નો આજે ઉપસ્થિત થાય છે તેનાં કારણો અને તેની મુશ્કેલીમાંથી દૂર થવાના ઉપાયો શોધી કાઢવા હોય, અનેક ધર્મો અને પંથો કેમ અને શા કારણે ઉત્પન્ન થયા તેનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવું હોય, તે સર્વેને આ બે ગ્રંથોનું અધ્યયન કર્યા વિના છુટકો નથી." આ અધ્યયન કેવી પદ્ધતિ પુરઃસર થઈ શકે અને તેમાંથી જરૂરના મુદ્દાઓ કેવી રીતે તારવી કાઢી શકાય તે આ પુસ્તકમાં બહુ સારી રીતે તેના વિદ્વાન કર્તાએ બનાવી આપ્યું છે. શ્રી રામાયણ અને મહાભારતનો બારીક

અભ્યાસ કરતા પૂર્વે પોતાની શોધના દશ-બાર મુદ્દાઓ નક્કી કરી તેને લગતા ઉલ્લેખ જ્યાં જ્યાં આ બે મહાન ગ્રંથોમાં મળતા ગયા તેને તારવી કાઢી સુવ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવી યોગ્ય ટુંક વિવરણ સાથે આ પુસ્તકમાં સંગ્રહવામાં આવ્યા છે. નીચેના મુદ્દાઓ પર જોઇતી માહિતી મળી શકે છેઃ-ધર્મ, તત્વજ્ઞાન, કૌટુંબિક સ્થિતિ, નૈતિક સ્થિતિ, ખાદ્ય અને પેય, વસ્ત્રપ્રાવરણું અને ભૂષણો, રાજ્યવ્યવસ્થા, યુદ્ધકળા, પાઠશાળાઓ અને તેમાં શીખવવામાં આવતા વિષયો, ખેતી, વ્યાપાર અને ધંધા, પરચુરણ, ઉપસંહાર. આ ઉપરથી આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા તથા તેના લખનારના શ્રમનો ખ્યાલ સહજ આવી શકે છે. રા. ઝવેરીએ જે અનુવાદ કર્યો છે તે ઉત્તેજન અને ધન્યવાદને પાત્ર છે.

સ્પર્શાસ્પર્શ અથવા **ચારે વર્ણોનો પરસ્પર વ્યવહાર**—મૂળ મરાઠી લેખકઃ **શ્રીપાદ દામોદર સાતવળે**; ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરનારઃ રા. રા. **ફુલચંદ બાપુજી શાહ**; પ્રસિદ્ધ કર્તાઃ **શેઠ રણછોડદાસ ભવાન**, માલીક-ડંકનરોડ ફલાવર મીલ, મુંબાઈ. મૂલ્ય બાર આના. વડોદરાના **શ્રીમંત મહારાજા શ્રી સયાજીરાવ ગાયકવાડે** આ ગ્રંથ મરાઠી ભાષામાં લખાવેલો હતો. ગુજરાતી ભાષામાં સ્પર્શાસ્પર્શના વિષયમાં સંપૂર્ણ વિચાર દર્શાવનાર આ પ્રથમજ ગ્રંથ છે. લેખકે જે યોગ્યતાથી આ વિષયને ન્યાય આપ્યો છે, તે જોતાં તેમાં વિશેષ કહેવાનું કંઇ પણ રહેતું નથી. ભાષાન્તરકારે પોતાનું કાર્ય વખાણવા લાયક રીતે કર્યું છે. અઢીસો ઉપરાંત પૃષ્ઠના આ પુસ્તકના કુલ સત્તર ભાગ નીચે પ્રમાણે છેઃ—વિષયોપન્યાસ, ઉત્પત્તિ, સ્વરૂપ, અને સ્થિત્યંતર; વેદમંત્રોમાંથી ઉપદેશ; વૈદિકકાળમાં વ્યાપાર ઉદ્યોગ; શૂદ્ર કોણ?; ગુણકર્મથી વર્ણવ્યવસ્થા; શૂદ્રોમાં અસ્પૃશ્યત્વ; પ્રચલિત અનેક ધર્મોની દષ્ટિથી સ્પર્શાસ્પર્શ વિચાર; હિંદુધર્મના ધર્મોપથોની દષ્ટિથી સ્પર્શાસ્પર્શ વિચાર; સ્પર્શાસ્પર્શની કલ્પનાનું સમાજ પર પરિણામ; માર્ગમાં અડચણો; આધુનિક સંસ્થાઓનો ઉદ્યોગ; બહિષ્કૃતોની લોકસંખ્યા; ઉપાય-ચિંતનની આવશ્યકતા; બહિષ્કૃતોની ઉન્નતિના માર્ગ; અને ઉપસંહાર.

સંસાર દર્પણ—સ્વ. બાબુ રમેશચંદ્ર દત્તની "સમાજ"નો અનુવાદ કરનાર રા. **નર્મદાશંકર બાળાશંકર**, અને પ્રસિદ્ધ કરનાર રા. રા. **પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ**, તંત્રી "ચંદ્રપ્રકાશ", ભાગાતળાવ, સુરત. પાકું પૂઠું પૃ૪ ૨૦૬. કીંમત એક રૂપૈયો. "ભારતીય પ્રજાનો ગૃહસંસાર હાલ જે સ્થિતિમાં છે તેના કરતાં ઉંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે, આપણી લગ્નભાવના વધારે વિશુદ્ધ અને દિવ્ય થાય, પત્ની પ્રત્યેની પોતાની ફરજ પતિ સમજે, વિધવાઓનાં દુઃખ ઓછાં થાય, આપણા સંસારમાં કેટલાક કાળથી જે કાળાં કલંક ચ્હડતાં આવ્યાં છે તે ધોવાઇ જાય, આપણું જીવન હાલ છે તે કરતાં વધારે વિશાળ, ઉદાર અને ઉન્નતગામી થાય," એવા એવા ઉચ્ચ હેતુ લેખક અને અનુવાદકના મનમાં આવ્યાથીજ આ પુસ્તક અસ્તિત્વમાં આવેલું જણાય છે, અને મૂળ લેખક બાબુ રમેશ દત્તની લેખક તરીકેની કીર્તિ એટલી જગજાહેર છે કે તે વિષે અમારી તરફની પ્રશંસાની અપેક્ષા રહેતી નથી. નવલકથાના શોખીનોને બને તો આ પુસ્તક વાંચવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

પ્રગતિ—પ્રસિદ્ધ કર્તા પંડિત જગન્નાથ પ્રભાશંકર, તંત્રી "પ્રાતઃકાળ," વડોદરા. મુલ્ય બાર આના. પૃ૪ ૧૪૨. શ્રી "પ્રાતઃકાળ"ના અગીયારમા વર્ષની ભેટ તરીકે આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવેલું છે, અને તે "સકસેસ" એટલે "વિજય" નામના અમેરિકન માસિકના સુપ્રસિદ્ધ તંત્રીની કલમથી લખાયેલ Getting on નામના પુસ્તકનો આપણા દેશના વિચારોને અનુકુળ એવો ગુજરાતી ભાષામાં થયેલો અનુવાદ છે. "પ્રગતિ" શબ્દની

યોજનાજ ગુજરાતી ભાષામાં થયે માત્ર જુજ વર્ષ થયાં છે છતાં તે શબ્દમાં પોતામાંજ એટલું બળ જોવામાં આવે છે કે એક શબ્દ મટીને તેણે એક પુસ્તકનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું છે, એટલુંજ નહિ પણ અમારી ખાત્રી છે કે તે પુસ્તકમાં રહેલ ઉપદેશામૃતના રસ અને બળને જે પોતાના હૃદયમાં યથાસ્થિત અભિમુખતાથી ધારણ કરશે તેની ઇપ્સિત "પ્રગતિ"–ઉન્નતિ થઇ તેને સારો વિજય મળશેજ. આ પુસ્તક વિજયને ઇચ્છનારા સર્વેએ ખાસ વાંચવા જેવું છે, અને આવા ગ્રંથોની ગુજરાતી ભાષામાં જે ઘણીજ ખોટ છે તે દૂર કરવાનો આરંભ કરવા માટે તેના અનુવાદક તથા પ્રસિદ્ધ કર્તાને અમે ખરા અંતઃકરણથી ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

अक्षरविज्ञान मनुष्य भाषाका मार्मिक चित्र—લેખકઃ **પંડિત રઘુનંદન શર્મા**, બહવદે ફૉરેસ્ટ ઑફીસર, અને મેમ્બર કાઉન્સીલ, હિજહાઇનેસ મહારાજા સાહેબ બહાદુર સરગુજા સ્ટેટ–પ્રકાશક **શૂરજી** વલ્લભદાસ એન્ડ કંપની, વડગાદી, **મુંબઈ.** મુલ્ય એક રૂપૈઓ. આ હિંદી ભાષામાં લખાયેલ ગ્રંથ લેખકે કરેલ ઘણાં વર્ષોની ઉંડી શોધખોળ, મનન, અને અનેક ભાષાઓના જાતે કરેલા અભ્યાસનું પરિણામ છે. જેમ સર્વ ભાષાઓ એક મૂળ ભાષામાંથી નિકળેલી હાલમાં મનાય છે, તેમ સર્વ લિપિઓ પણ એક મૂળ લિપિ (દેવનાગરી) માંથી નિકળેલી છે એમ આ ગ્રંથમાં બહુ વજનદાર પ્રમાણોથી સાબીત કરવામાં આવ્યું છે, એટલુંજ નહિ પણ દરેક અક્ષર અમુક અર્થનો સૂચક હોય છે, અને તે અર્થને અને અક્ષરના પ્રકટ સ્વરૂપ કે મરોડને શો સંબંધ છે, અર્થાત અમૂક ભાવ જણાવવા માટે દરેક અક્ષરને અમુકજ જાતનો આકાર કેમ આપવામાં આવ્યો તે દર્શાવવાનો કેટલેક અંશે સફળ અને કાબેલીયત ભરેલો પ્રયત્ન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યો છે. યોગ્ય ચિત્રપટોથી વિષયને સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યો છે. હિંદી ભાષામાં પ્રકટ થતા "**सरस्वती**" નામના પ્રસિદ્ધ માસિકે આ પુસ્તકનું ત્રણ ચાર પૃષ્ઠ ભરાય તેટલું વિસ્તૃત અને પ્રશંસાપૂર્ણ અવલોકન થોડાક માસ પૂર્વે પ્રકટ કર્યું હતું, એજ આ પુસ્તકના લેખકની બુદ્ધિની થતી કદરનો પુરાવો છે.

સ્વામી–શિષ્ય સંવાદ અથવા **વિવેકાનંદ સાથે વાર્તાલાપ**—અનુવાદક સ્વ. ભગુભાઈ ફત્તેહચંદ કારભારી, મેસર્સ મેઘજી હીરજીની કુંપની, ૫૬૬, પાયધુની, મુંબાઇ. એમણે પોતાના મિત્ર મંડળમાં વહેંચવા માટે આ સાઠ પાનાની નાનકડી ચોપડી પ્રસિદ્ધ કરેલી છે. કેટલાક ધાર્મિક–નૈતિક વિષયોપર આમાં સારૂં અજવાળું નાંખવામાં આવેલું છે.

નડીયાદ સાહિત્ય પ્રકાશ કાર્યાલય તરફથી શ્રીમંત સયાજીરાવ ગાયકવાડ બે આનાવાળો મણકો "**શ્રી રામકૃષ્ણ વાક્સુધા**" નામનો પ્રથમ વર્ષનો પહેલો અને તે પછીનો બીજો મણકો "**વડોદરાને વડલે**" પણ અમને મળ્યો છે. પ્રકાશક **જોશી** લક્ષ્મીશંકર મહાશંકર, **મંત્રી** સાહિત્ય પ્રકાશ કાર્યાલય, **નડીયાદ** છે. આરંભમાં મહાત્મા શ્રી રામકૃષ્ણ જેવા સાધુ પુરૂષના પરમ પવિત્ર વચનોનો સંગ્રહ સારો કરેલો છે.

ખેડા જીલ્લામાં નડીયાદ એ મ્હોટામાં મ્હોટું શહેર છે. આ ભૂમિને પ્રોફેસર મણીલાલ નભુભાઈ જેવા વેદાન્ત સંબંધીના તત્ત્વજ્ઞાનીએ ઉત્તમ ગ્રંથો લખી યૂરોપ અમેરિકાદિ ખંડોમાં જાણીતી કરેલી છે. વળી જે ભૂમિમાં દેસાઈ હરિદાસ વિહારીદાસ, સાક્ષર ગોવરધનરામ માધવરામ ત્રિપાઠી, ઝવેરીલાલ ઉમીયાશંકર યાજ્ઞિક, મનસુખરામ સૂર્યરામ અને બાલકવિ મી. બાળાશંકર ઉલાસરામ જેવા નરરત્નોએ જગજાહેર કરેલી છે. વળી

રા. રા. દેસાઈ ગોપાળદાસ વિહારીદાસ તથા ગોકળદાસ દ્વારકાંદાસ વકીલ બી. એ. એલ. એલ. બી., રા. બદુશંકર ગીરધરલાલ અને બીજા કેટલાક સદ્ગૃહસ્થોએ અથાગ પરિશ્રમ લઇ અનાથ આશ્રમ જેવી સંસ્થાનો પાયો સંવત ૧૯૦૮ ની સાલમાં નાંખેલો છે. જો કે આ સંસ્થાની સ્થિતિ ઉત્તરોત્તર સારા પાયા ઉપર આવે છે તો પણ આ સંસ્થાનો આરંભ કરવા માટે નડીયાદ શહેરના માનવંતા નાગરિક લલ્લુભાઇ હીરાલાલની પેઢીવાળા પુંજાભાઇ લલ્લુભાઇએ એક સારી મ્હોટી રકમની મદદ આપી પોતાનું નામ અમર કરેલું છે નડીયાદની ભૂમિમાં ઉત્તમોત્તમ કારભારીઓ, રાજદ્વારીઓ, તત્ત્વવેત્તાઓ, સાહિત્ય રસીકો, કવિઓ અને દેશ પ્રેમીઓ આજ સુધીમાં ઘણા થઈ ગયા છે, અને થતા જાય છે. વળી નડીયાદ વિદ્યા-કળા ને વહેપાર વગેરેમાં ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ પામે છે અને ઉત્સાહી ગૃહસ્થો દેશહિત અને પરોપકારના કાર્યોમાં પ્રીતિપૂર્વક ભાગ લેતા જોઇને અમને આનંદ થાય છે.

જૈન શ્વેતામ્બર કોન્ફરન્સ હેરલ્ડ પુસ્તક ૧૦ ના અંક ૮–૯ ભેગા અમને મળ્યા છે. તંત્રી રા. રા. મોહનલાલ દલીચંદ દેસાઇ બી. એ. એલ. એલ. બી., પ્રીન્સેસસ્ટ્રીટ મુંબઈ છે. આ શ્રીમાન્ મહાવીરનો સચિત્ર અંક છે. આ અંકમાં મહાવીરનું જન્મ ચરિત્ર વિસ્તારથી વર્ણન કરેલું છે. આવા અવતારી પુરૂષોના જન્મ ચરિત્ર ઉપરથી આપણે ઘણો બોધ લેવાનો છે. આવા મહાન્ પુરૂષોના સદ્ગુણોનું બની શકે તેટલું અનુકરણ કરવાથી આપણું જીવન પવિત્ર અને આનંદમય બને છે, અને ઐહિક તે પારમાર્થિક સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

નૈસર્ગિક આહાર—આ નામના મરાઠી પુસ્તકના કર્તા રા. રા. ગોવિંદ અમૃત વૈદ્ય, આરોગ્ય માસિકના અધિપતિ અને કુદરતી ઉપચારના ચિકિત્સક, રામવાડી, અમરેલી (કાઠીઆવાડ) એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. મૂલ્ય રૂ. ૧–૮–૦ પોષ્ટેજ જુદું છે. ખાનપાનની અવ્યવસ્થાને લીધે પ્રજાવર્ગમાં અનેક જાતના રોગો થવા લાગ્યા છે અને પ્રજા ઉત્તરોત્તર અલ્પાયુષિ થવા લાગી છે. ખાનપાન (આહાર) સંબંધી કુદરતી ઉપચારના હિમાયતીઓએ યૂરોપ અમેરિકાદિ ખંડોમાં સંખ્યાબંધ લેખો લખ્યા છે અને કેટલાક ગ્રંથો લખી ત્યાંની પ્રજાનું ધ્યાન ખેંચ્યું છે અને સંખ્યાબંધ લોકો અન્નનો ત્યાગ કરી ફળાહાર અને નિર્મળ જળ ઉપર રહેવા લાગ્યા છે. તેથી ઉલટું આપણા દેશના લોકોમાં માંસાહારીઓની સંખ્યા વધતી જાય છે. દારૂ, તાડી, ચા, કોફી, કોકો, તમાકુ જેવાં વ્યસનોનો વધારો થવાથી ઠામ ઠામ હોટેલો નીકળવા લાગી છે, પરિણામે પ્રજાવર્ગમાં અનેક જાતના રોગો થવા લાગ્યાથી તે તકનો લાભ લઇ કહેવાતા, લેભાગુ વૈદ્ય ડૉક્ટરોની સંખ્યા પણ વધી ગઈ છે અને તેમના તરફથી સંખ્યાબંધ પેટંટ દવાઓની જાહેર ખબરો બહાર પડવા લાગી છે. અનેક જાતના દરદથી પીડાતા રોગીઓ આવી જાહેરાતોની જાળમાં ફસાય છે અને તેમના પૈસાની અને જાનમાલની ખુવારી થાય છે. રોગ ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ ખાનપાન છે, તે તરફ પ્રજાવર્ગનું ધ્યાન ન ખેંચતાં રોગનાં ચિન્હોને દાબી દેવાથી લાભને બદલે ઉલટી હાનિજ થાય છે. મી. વૈદ્ય સાહેબ નૈસર્ગિક ઉપચારના હિમાયતી હોવાથી તેઓ ખાનપાનની અવ્યવસ્થાથી થતી હાનિ સારી રીતે જાણે છે. કયો આહાર ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે અને કયો ત્યાગ કરવા સરખો છે તે આ પુસ્તક લક્ષપૂર્વક મનન કરેથી સમજાય તેમ છે. નૈસર્ગિક આહાર સંબંધીનાં પુસ્તકોની આ દેશમાં ખોટ છે, અને તે ખોટ પુરી કરવા માટે મી. વૈદ્યે મરાઠીમાં આ પુસ્તક લખવામાં લીધેલા શ્રમ માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

શ્રીમન્ મુનિ મહારાજ શ્રી મોહનલાલજી જૈન સેન્ટ્રલ લાયબ્રેરી તથા સંસ્કૃત પાઠશાળાનો સન ૧૯૧૩ ના ફેબ્રુવારીથી સન ૧૯૧૩ ના ડીસેમ્બર સુધીનો ચોથો વાર્ષિક રીપોર્ટ તથા હીસાબ અમને મળ્યો છે. રીપોર્ટ જોતાં આ લાયબ્રેરીનો લાભ સર્વ કોમના લેતા જણાય છે. પુસ્તકોની સંખ્યા પણ સારી છે. લાયબ્રેરીમાં આવતાં રોજીંદાં, અઠવાડીક પત્રો, અર્ધ અઠવાડીક પત્રો, પખવાડીક પત્રો અને માસિક પત્રો વગેરેની સંખ્યા ઘણી મોટી છે. એકંદરે આ લાયબ્રેરી અને સંસ્કૃત પાઠશાળાનું કામ સંતોષકારક છે.

શ્રી યશોવિજય જૈન ગ્રંથમાળાનો સંવત ૧૯૬૪ ના વૈશાખ સુદિ અક્ષય તૃતીયાથી સંવત ૧૯૭૦ ના ચૈત્ર વદી ૩૦ સુધીનો રીપોર્ટ અમને મળ્યો છે. રીપોર્ટની આખર તારીખ સુધીમાં સંસ્કૃત અને ભાષાનાં છપાવેલાં પુસ્તકની છપામણી ખાતે કુલ રૂ. ૨૦૮૯૦-૭-૧૧ ખર્ચ થએલા છે. તે ઉપરથી ખાત્રી થાય છે કે આ સંસ્થાએ ગ્રંથો છાપી પ્રચાર કરવામાં દીર્ઘ શ્રમ લીધેલો છે. રીપોર્ટમાં પાછલા ભાગમાં આપેલું સરવૈયું જોતાં આ સંસ્થાએ કરેલું કામ સંતોષકારક છે.

હિન્દના મહાન પુત્રોનાં ટુંકાં જીવન ચરિત્ર ભાગ ૧-આ નામનો લઘુ ગ્રંથ રા. રા. હીરાભાઇ દાદાભાઈ દેસાઇ. વિવેચક માસિકના સંપાદક; લાછરસ (નાદોદ) એમની તરફથી અમને મળ્યો છે. તેમાં બાબુ કૃષ્ણકુમાર મિત્ર, શ્રીયુત રોમેશચંદ્ર દત્ત, શ્યામ સુંદર ચક્રવર્તિ, ન્યાયમૂર્તિ કાશીનાથ ત્ર્યંબક તેલંગ, લાલા લજપતરાય, ઓનરેબલ મી૦ ગોખલે, એમનાં જીવનચરિત્ર ટુંકમાં અને રસીક ભાષામાં વર્ણન કરેલાં છે. આપણા દેશમાં આવા મહાન નરો ઘણા થઈ ગયા છે, પરંતુ તેમનાં જીવન ચરિત્ર લખી રાખવામાં આવતાં નહોતાં તેથી અત્યારે તેવાં જીવન ચરિત્ર ગ્રંથ રૂપે લખી રાખવા પુરતાં સાધન નથી. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૩-૦ રાખેલી છે.

લસણ અને તેનો ઉપયોગ—રાંધવા ખાવામાં લસણનો ઉપયોગ આ દેશની પ્રજામાં બહુ છુટથી થાય છે. વઘાર નાખવામાં, અથાણામાં અને એક મસાલા તરીકે ખોરાક સાથે તેનો ઉપયોગ જાણીતો છે. પણ આ પ્રમાણે લસણનો દરરોજ છુટથી ઉપયોગ કરનારામાંથી થોડાજ તેના ગુણદોષથી જાણીતા હશે. લસણમાં સાદ સુધારવા, મગજ શક્તિ સતેજ કરવા, ચ્હેરાની ખુબસુરતી વધારવા અને ભાગેલાં હાડકાંઓને સાંધવા તેમજ બીજી અનેક વ્યાધિઓ મટાડવાનો ગુણ હોવાનું તબીબો જણાવે છે. યુરોપ તરફ પણ એક વૈદકીય વસાણા તરીકે લસણનો ઉપયોગ જાણીતો છે. આઇરીશ પ્રજા સરદી અને ફેફસાના દરદો માટે તથા ઢોરોને થતા પાદાના રોગ ઉપર તેનો ઉપચાર કરે છે. હિન્દુ આયુર્વેદ, અંગ્રેજી તેમ અમેરિકન વૈદકના સત્તાવાર મનાતા ગ્રંથોમાં લસણને લાયક અગત્ય આપવામાં આવી છે. લસણના આવા ગુણનો આધાર તેમાં રહેલા સલફાઇડ ઓફ એલીલ નામે તેલ પર રહેલો છે. અને તે ઉપરથી થોડા વખતપર ક્ષયના દરદ પર તેનો ઉપયોગ કરવા તરફ તબીબોનું ધ્યાન ખેંચાયું હતું. અને એક ઇન્ડીઅન તબીબે બે સસલાઓને લસણના ખોરાક પર રાખી પાછળથી તેના શરીરમાં ક્ષયના જંતુઓ દાખલ કરી અખતરાઓ કરતાં તે લગભગ ફતેહમંદ જણાયા હતા, અને તે રીતે ક્ષયના દરદ પર લસણનો ખોરાક પણ ઉપયોગી છે એમ કહી શકાય.

શુક્રપાત-(Spermatorrhoea.)
તે થવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાય.

(લેખક-ઉમર માનજી ચૌહાણ. સીવીલ હૉસ્પીટલ-ગોંડલ.)

પ્રસ્તાવીક (History)—આધુનિક સમયમાં યુવાન પુરૂષો તરફથી ઠેકઠેકાણે અને ઘેરેઘેર શુક્રપાતના વ્યાધિની ફરીયાદ સાંભળવામાં આવે છે. અને તે બહાને આપણા દેશમાં હજારો "શક્તિવર્ધક" દવાઓની જાહેર ખબર પણ પ્રતિપળે છપાતીજ જાય છે. દ્રવ્યનો વ્યય પણ તે વ્યાધિની પાછળ તેવોજ જથાબંધ થતો અનુભવાય છે. ત્યારે એ વ્યાધિ શાથી એટલો વધી પડયો છે, અને અનેક દવાઓના ઉપયોગ છતાં હજુ કંઈ પણ અંશે ઓછો થતો નથી, તેનાં કારણો આપણે જાણવાં જોઇએ. પણ એ કારણ જાણતાં પહેલાં શુક્ર એટલે શું ? તે સવાલ પ્રથમજ ઉદ્ભવે છે. "શુક્ર" તેને કેટલાક ધાત, કોઇ વીર્ય, બીજ વગેરે નામથી ઓળખે છે, અને તે દરેક મનુષ્ય (સ્ત્રી યા પુરૂષ) માં તેની ઉત્પત્તિની સાથેજ ગુપ્તપણે રહેલું છે. પણ યુવાવસ્થાની પ્રાપ્તિ સાથેજ તેનો ચમત્કાર માણસના જોવામાં આવે છે. તેની ઉત્પત્તિનું મૂળ સાધન ખોરાક છે. જઠરની અંદર ખોરાકનું રૂપાંતર થતાં અમુક દિવસે લોહી થાય છે, અને ક્રમશઃ તેના પરિવર્તનથી શુક્રની ઉત્પતિ થાય છે. અને તેટલા ખાતરજ ખોરાકમાં અનિયમિતપણાથી શુક્રમાં વિકૃતિ થાય છે.

કારણો (Causes.)—પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન ડૉ. એમ. ફોસ્ટરના મત પ્રમાણે "વીર્ય સ્ખલીત થવાનું મૂળ કારણ જનનેન્દ્રિયની જાગૃતિ છે." અને તે જાગૃતિનું કારણ ચાહ, કૉફી વગેરે જેવા માદક અને ઉત્તેજક પદાર્થોનું અતિ સેવન, વિષયયુક્ત વાતોનું સાંભળવું, દુષીત સ્ત્રીઓનો સહવાસ તથા શૃંગારરસ ભરી ચોપડીઓનું વાંચન છે. ઝાડાની કબજીઅત તથા મૂત્રગાંઠ, હરસ-અર્શ [piles], પથરી-અશ્મરી [stone in the bladder] વગેરે દર્દોને લઇને દસ્ત જતાં કરાંઝવાથી પણ શુક્રપાત થાય છે.

ઉપર લખ્યા મુજબ જથ્થાબંધ દવાઓનો ઉપયોગ થવા છતાં ઉક્ત વ્યાધિ નાબુદ નહિ થવાને બદલે પ્રતિદિન વધતો જવાના કારણ તરીકે ચાહ, કૉફી અને પ્રમોદી ચેવડા વગેરે મસાલેદાર પદાર્થોને ખાસ ગણીએ તો તેમાં કાંઇ ખોટું નથી. કારણકે ચાલું જમાનામાં હૉટેલ તથા રીફ્રેશમેન્ટ રૂમની સહાયતાથી ઉક્ત પદાર્થોનો ઉપયોગ હદબહાર વધી પડેલો છે. હૉટેલ અને રીફ્રેશમેન્ટ રૂમમાં જવું તે હાલના યુવકોની આગતા સ્વાગતા કરવાનું સાધન તથા ફેશન ગણાય છે. પણ ખરૂં જોતાં તે આગતા સ્વાગતાનાં સાધનો નહિ પણ અકાળે યમદ્વાર સમીપ જવાનાં સાધનો છે. તેમજ ચાહ વગેરે શરીરનો પોષક નહિ પણ હાડગાળક રસ છે.

નાટક, નાચરંગ તથા મુજરા વગેરેથી ઉજાગરા થાય છે. તેમજ ચાહ કૉફી તથા મસાલેદાર ચેવડા વગેરેનો ઉપયોગ તેવી જગ્યાએ છુટથી થાય છે. અને તે બધું અનુચીત સમયે ગ્રહણ કરવાથી, તથા તેમાં ભજવાતા શૃંગારીક બીભત્સ સ્ત્રી પાઠોથી મનઃ સ્થિતિ સ્થિર રહેતી નથી. તેથી પણ ઉક્ત વ્યાધિ વધવા સંભવ છે.

આ રોગ નિશાળોમાં કે કોલેજમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓમાં વધારે પડતો જોવામાં આવે છે. અઢારથી ત્રીશ વરસની વયની અંદર એ રોગ થવાનો વિશેષ સંભવ છે.

ચિન્હ (Symptoms.)—આ વ્યાધિ જ્યારે લાગુ પડે છે ત્યારે પેશાબમાં[1] અગર સ્વપ્નાવસ્થામાં[2] વીર્ય જાય છે. તેમજ સહજ મનોવિકાર થવાથી પણ વીર્ય સ્ખલીત થાય છે. વીર્યસ્રાવ લાંબો વખત ચાલુ રહેવાથી કળતર થાય છે. અજીર્ણ માતો કબજીઆત રહ્યા કરે છે. છાતી, કમર તથા મગજનો દુખાવો રહે છે. મીઠી ઉંઘ આવતી નથી. ખોરાક ઉપર અરૂચિ રહે છે. શરીરમાં સુસ્તી તથા બેચેની રહે છે. કાંઇ પણ કામ કરવું ગમતું નથી. સ્વભાવ ચીડીઓ થઇ જાય છે. બગલમાં ચીકાસવાળો પસીનો વળે છે, તથા ઉંઘમાં મ્હોંમાંથી લાળ જાય છે, મોઢું ચીકણું રહે છે, યાદશક્તિ કમી થઇ જાય છે, અને વધારે વાંચવા જતાં આંખે અંધારાં આવે છે.

કુદરતી ઉપાય—(Nature cure) વ્યાયામ, નિયમિત તથા ઉત્તેજક અને માદક પદાર્થ વગરનો આહાર કરવો. જમતાં મનઃસ્થિર રાખવું. સારી રીતે ચાવીને ખાવું, નહિ તો કબજીઆત અથવા અજીર્ણ વગેરે વ્યાધિ થાય, અને તેથી દસ્ત જતાં કરાંઝવું પડે. માટે તે વિષે ખાસ ધ્યાન આપવું. મસાલો તથા આચાર થોડું ખાવું. ઉજાગરો નહિં કરવો. ઉજાગરો ન થાય તેમજ સુખરૂપ ઉંઘ આવવા માટે સુતી વખતે ન્હાવું. તેમ ન બને તો હાથ પગ ધોઇને સુવું. સુતી વખત ઇષ્ટ દેવનું સ્મરણ કરવું. વધારેમાં વધારે સાત કલાક ઉંઘ લેવી. સવારમાં ઉઠતી વખત બેચાર કોગળા ચોખ્ખું અને હલકું પાણી પીવું જેથી દસ્ત સાફ આવે. ચાહ, કોફી, પાન, બીડી, ગરમ દુધ વગેરે વસ્તુઓનો ઉપયોગ રાત્રે સુતી વખત અથવા રાત્રિના કોઇ પણ ભાગમાં કરવો નહિ. યુવાન સ્ત્રીઓની સાથે વાત કરવાનો ઝાઝો પ્રસંગ કદી લેવો નહિ. તથા એકાંત પણ કરવી નહિ. માંસાહાર કરવો નહિ. નાટક, નાચ, મુજરા, રાસમાં ભાગ લેવો નહિ. રાત્રિએ જમવાનો વખત સૂર્યાસ્ત પહેલાં રાખવો. જમ્યા પછી ઓછામાં ઓછાં સો ડગલાં ચાલવું.

આપણી દેશી ચાહ.

(લખનાર—વૈદ્ય ધીરજરામ દલપતરામ—સુરત.)

ચાહના સંબંધમાં ઘણા ઘણા વિદ્વાનોએ પોતાના અભિપ્રાયો દર્શાવીને સિદ્ધ કર્યું છે કે ચાહ, આપણા દેશના લોકોને માટે બીલકુલ ઉપયોગી નથી. કારણ ચાહથી ખોરાક પુરતો લેવાતો નથી, તે ઝાડાને રોકે છે, પેસાબમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે, જઠરાગ્નિને મંદ કરે છે, વગેરે સેંકડો જાતના અવગુણો અનુભવી માણસોએ બતાવ્યા છે. પરંતુ આજકાલ આપણે જ્યાં જ્યાં નજર ફેંકીશું ત્યાં ત્યાં સઘળે ચાહદેવીનાં દર્શન થયા વગર રહેશે નહિ. કારણ લોકોને તેના વગર બીલકુલ ચાલતું નથી. પરંતુ જ્યારે આપણે તેવા લોકોને ચાહના

---

૧. પેસાબમાં ધાત જવી તેને એલોપેથીમાં કાઇલ, યુરીઆ, તથા ફૉસફેટ વગેરે રીતે પૃથક પૃથક વર્ણવેલા છે. પણ આયુર્વેદમાં વીર્યસ્રાવના વિષયમાંજ બધાનો સમાવેશ કરેલો જણાય છે.

૨. સ્વપ્નાવસ્થામાં પંદરથી વીસ દિવસને અંતરે વીર્ય સ્ખલીત થાય તેને વ્યાધિ ગણવો નહિ.

દુર્ગુણેા સમજાવીએ છીએ ત્યારે તેઓ કબુલ કરે છે કે તમારી વાત ખરી છે. પણ અમને તેને બદલે એવી કાંઇ વસ્તુ બતાવેા કે અમે ચાહને બદલે તેનેા ઉપયેાગ કરીએ કે જેથી અમારે ચાહ પીવી પડે નહિ અને ચાહના જેવેા સંતેાષ મળે. જેથી નીચે લખેલી વસ્તુઓને નીચે જણાવ્યા મુજબ મેળવી તેનેા ચાહની ઠેકાણે ઉપયેાગ કરવામાં આવશે તેા ઘણી જાતના ફાયદા થશેઃ—

ચાહની બનાવટ.

તુળસીનાં પાન	તેાલા.	બે.
કલારનાં પાન	,,	બે.
બીલીનાં પાન	,,	બે.
લજામણીનાં પાન	,,	બે.
આંબાનાં પાન	,,	બે.

ઉપરની પાંચ વસ્તુનાં પાન મધ્યમસરનાં એટલે છેક પાકીને ખરી પડેલાં કે છેક નવાં આવતાં લેવાં નહિ, પણ સાધારણ વચલાવડનાં લેવાં. લજામણીનાં એકલાં પાન નહિ મળે તેા વેલાનાં ડાળાં સુદ્ધાં લેવાં.• એ સઘળાને છાંયે સુકવીને સઘળાંને સરખે વજને મેળવીને ભુકેા ખેાખરેા કરવેા. છેક ઝીણું ખાંડી નાખવું નહિ. પછી જેટલા માણસની ચાહ કરવી હેાય તે દરેક માણસ દીઠ આસરે પાવલીભાર આ ભુકેા પાણીમાં નાંખી ખાંડ જેટલી જોઇએ તેટલી નાંખી ચાહની માફક એક બે ઉભરા આવે ત્યાં સુધી ઉકાળી ગાળી પીવું જેથી ચાહના કરતાં ઘણીજ ઉત્તમ લેહેજત આવશે. અને તે સિવાય નીચે મુજબના ફાયદા કરશે.

ગુણ—અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, વાયુને હરનાર, રક્તશેાધક, પિત્તહારક, કફઘ્ન, મૂત્રનાં વિકારેા, મળના વિકારેા, ઉદરના રેાગેા, નેત્રના વિકારેા વગેરેને દુર કરી શરીરમાં રહેલા અપાન, ઉદાન અને વ્યાન વાયુને સમાનપણે ચલાવી જ્ઞાનતંતુને જાગૃત કરી બુદ્ધિને સતેજ કરી શરીરને સતેજ બનાવે છે. ટુંકમાં ચાલુ ચાહમાં જેટલા દેાષેા સમાયલા છે તેના કરતાં સેંકડેાગણા વધારે ગુણેા સમાયલા છે. એટલુંજ નહિ પણ ચાલુ ચાહની માફક એની ટેવ પડતી નથી. વખત થતાં બગાસાં આવતાં નથી માટે જેઓને પ્રત્યક્ષ ગુણેા જોવા હેાય તેઓએ આ પંચપલ્લવ ચાહ બનાવીને એકવાર વાપરી જોવી. વિશેષમાં આ ચાહના સંબંધમાં વધુ ગુણ દેાષ મારા વિદ્વાન વૈદ બંધુઓ જણાવશે તેા જનસમૂહને મેાટેા લાભ થશે. એટલુંજ નહિ પણ લેાકેા ચાહના રગડાને મુકી આ પાંચ દિવ્ય વનસ્પતિ વાપરતા થશે તેા તેઓને અનહદ ફાયદા માલુમ પડશે.

જાણવા યેાગ્ય.

માણસની નવી આંખ—માણસની કુદરતી અલ્પ શક્તિઓની મદદે વિદ્યા ક્યાં સુધી આવી છે? કેવાં કેવાં યંત્રેા વિદ્વાનેાએ બનાવ્યાં છે કે ધરતીકંપના આંચકાજ તેઓ નેાંધી શકે છે એમ નહિ પણ પવનથી કે દરિયાના મેાજાથી કે આગગાડી ચાલવાથી જમીન હાલે છે તેનું પણ તેઓ અવલેાકન કરી લે છે. અરે! સેા વર્ષ ઉપર થએલા એકાદ ધરતી-

કંપના આંચકાથી જમીનમાં ઉત્પન્ન થએલા મેાજાઓ હજુ બંધ પડયા નથી. જો કે ધીમા પડી અતિ બારીક થયા છે ! તે પણ તેઓ આપણને બતાવી આપે છે.

દોઢ માઈલને છેટેથી મીણબત્તીની ગરમી કેટલી?–હજુ બીજાં અદ્ભુત યંત્રો બનાવવામાં આવ્યાં છે. આજે ગરમી–તાવ માપવાનાં થરમામીટર (Thermometer) સાધારણ થઇ પડયાં છે, પણ તેમાં અરધી ડીગ્રી પા ડીગ્રી, કે એક ડીગ્રીનો ૧૦ મો ભાગ તમો જોઈ શકો તો ઘણું થયું. એક સળગેલી મીણબત્તી આગળ તમે થરમામીટર પકડી ઉભા રહો તો જરા પારો ચઢેલો દેખાશે ખરો પણ મીણબત્તીથી દોઢ માઇલ દુર ઉભા રહો તો શું તેની પારા પર કંઈ પણ અસર થાય? અથવા થાય તો તમારાથી જોઈ શકાય ? બોલેામીટર (bolometer) નામનું એક યંત્ર આવી અત્યંત ક્ષુલ્લક (થેાડી) ગરમીની અસર દેખાડી આપે છે. એમાં પ્લેટીનમ ધાતુના અતિ બારીક બે તાર વાપરવામાં આવે છે; તે એટલા બારીક હોય છે કે ઇંચમાં ૨૫૦૦ સમાઇ જાય. એક તાર ખુલ્લો રાખવામાં આવે છે. બીજાને એવી રીતે બંધીયાર જગામાં રાખેલો હોય છે કે તેને બહારની ગરમી લાગી શકે નહિ. આ તારને એક વિજળીક બેટરી સાથે જોડેલો હેાય છે, અને એક સેાય તથા એક ઝીણી આરસીની એવી ગેાઠવણ કરેલી છે કે પ્લેટીનમના એક તારને સહેજ પણ ગરમી લાગે તો વિજળીનો આંચકો લાગી પેલી સેાય હાલે જેનો પડછાયો ઝીણી આરસીના પ્રકાશ વડે મેાટો થઇ એક ફોટો પાડવાના કાગળપર છપાય છે. આ પ્રમાણે તાર પર કે સેાયપર થએલી અસર સાદી આંખે કદી જોઈ શકાય નહિ, તેથી ઉપર બતાવેલી રીતે ફોટો પાડી લઇ તે ફોટો એક અતિ મોટા પાવરના સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં મુકી જોવામાં આવે છે. તે સેાય કેટલી હાલી તે નોંધી શકાય છે. આ રીતે એક મીણબત્તીની ગરમી દોઢ માઇલ ઉપરથી કેટલી લાગે તે માપી શકાય છે.

આમાં તેમજ આપણે જોયું તેમ ધરતીકંપ માપવામાં ફોટોગ્રાફ પાડવાના કેમેરાની મોટી મદદ લેવામાં આવે છે, અને આજે ઘણી વિદ્યાઓનો વધારો ફોટોગ્રાફીથીજ થઇ શકયો છે. આજનાં ઘણાં મોટાં દુરબીનો માંહે નહિ દેખાતા એવા દુરના તારાઓની હસ્તી પણ કેમેરાએ શોધી આપી છે. માણસ જાતને આ એક નવી આંખ મળી છે. જે આંખ વળી થાકતીજ નથી, પણ કલાકના કલાક આકાશમાં એક સરખી એક તારાની પુઠ પકડી રાખી તેનો ચિતાર પાડી આપે છે.

ફક્ત ખગોળવિદ્યાજ લઇએ તો કેમેરાએ આપણને કેટલું નવું જ્ઞાન શીખવાડયું છે ! ખુલ્લા આકાશમાં સાદી આંખે કોઈ તિક્ષ્ણ નજરવાળો ઘણામાં ઘણા ૨૦૦૦ અથવા કદાચ તેથી વધારે તારા ગણી શકે. ઉંચામાં ઉંચા દુરબીનમાં કેટલા લાખ તારા જોઇ શકાય છે, પણ દુરબીન ભેગા કેમેરા તથા બહિર જાંબુવા કિરણો* વિદ્વાનોએ ઉપયોગમાં લીધા પછી હાલ જે તારા–મન્ડળનો જબરો નકશો દેશેદેશના ખગોળવેત્તાઓ સાથે મળી તૈયાર કરવા માંડેલો છે તેમાં ૩ કરોડ તારા પોતપોતાની જગ્યાએ છુપાઈ રહેશે. અલ્પશક્તિવાળા કહેવાતા માનવીનાં કેવાં પરાક્રમ ! (શ્રી બોધ.)

---

* સુર્યની કિરણોની જે સાત રંગોની બનેલી આપણને દેખાય છે, તે ઉપરાંત તેમાં બીજાં કિરણો છે; જે આપણી આંખે દેખાતાં નથી. તો તેને કયા રંગનાં કહેવાં ! આ કિરણોને વિદ્વાનો બહિર–જાંબુવા (Ultra violet) અને બહિર–લાલ (Ultra red) કહે છે. આ અજાઈક કિરણોની શક્તિ અને ઉપયોગ જુદા જુદા છે.

ધન્વંતરિની જાન્યુઆરીથી ડીસેમ્બર સન ૧૯૧૪ સુધીની

વિષયાનુક્રમણિકા.